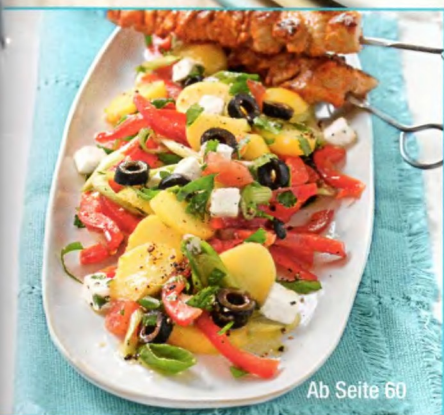


Lisa**1 NUR
1,80 €**

Juli 2010

Kochen & Backen

Kochen mit Spaß – Backen mit Liebe – Essen mit Genuss

**Über
100
Rezept-
Ideen**

Ab Seite 60

Kartoffelsalate

wie unsere Leser sie lieben

**Kochen (fast)
ohne Kochen**Schnelle Gerichte
für jeden Tag Ab Seite 8**Einmachen**

leicht gemacht Ab Seite 44

Zucchini & Co.Knackiges Gemüse,
raffiniert serviert Ab Seite 24**Sommerkuchen**

für süße Zeitgenossen



Ab Seite 64

**Neue Rezepte für die
Grill-Saison**

Liebe Leserinnen und Leser!

Endlich findet das Leben wieder draußen statt — und wir können dem Grill so richtig einheizen. Brandheiße neue Rezepte, tolle Desserts und schnelle Ideen für jeden Tag warten in dieser Ausgabe auf Sie



35 Grillen Die Küche wird jetzt kurzerhand ins Freie verlegt und Feines auf dem Grill gebrutzelt

Neues, Tipps & Tricks

- 6 Das schmeckt im Juli
- 22 Trend-News Zucker
- 28 Produkt-News Neu im Handel
- Für Sie getestet Oliven mit Paprika
- 53 Küchen-News Alles fürs Grillen
- 54 Gesund leben Wie die Natur hilft

Extra

35–42 Grillen Steaks, Würstchen und andere Leckereien vom heißen Rost

Kochvergnügen

- 8–13 Lieblingessen Lecker kochen (fast) ohne kochen
- 14–17 Preiswert Leichte Gerichte für den Sommer
- 18–21 Fix & einfach Feines zum Schlemmen
- 24–27 Saison-Gemüse Zucchini und Bohnen
- 32 Reise Ijsselmeer
- 44–46 Hausrezepte Einmachen für den Vorrat: süß und pikant
- 48 Schritt für Schritt Bruschetta
- 51 Rezept-Karten Prima Gerichte ohne Laktose, Fruktose, Gluten etc.
- 60–63 Leser-Wettbewerb Kartoffelsalat

Mit Freunden genießen

- 30 Menü des Monats
- 56–59 Einladung zum Sommer-Brunch

Süße Sünde

- 64–67 Fruchtschalen zum Verlieben
- 68 Fruchtbige Kuchen
- 70 Bernd Siefert's Traumtorte
- 72 Torten mit Johannisbeeren

Rubriken

- 4 Unsere Rezepte auf einen Blick
- 74 Rätsel, Impressum, Register
- 75 Vorschau



18 Fix & einfach Köstliche Gerichte, die dem Gaumen schmeicheln, z. B. raffiniert gefüllte Paprika



24 Zucchini & Bohnen Frisch, knackig und aromatisch – das grüne Gemüse begeistert



60 Kartoffelsalate Die Lieblingssalate unserer Leserinnen dürfen bei keiner Party fehlen



56 Sommer-Brunch Genießen Sie die sonnigste Zeit des Jahres mit lieben Freunden und leckeren Schlemmereien

68 Kuchen Die Himbeer-Tarte mit luftiger Baiserhaube lässt große und kleine Naschkatzen dahinschmelzen



64 Geliebte Sünde Beeren und Kirschen verwöhnen mit ihrem Aroma



Titelfotos: M.I.G./Malke Jessen (2), StockFood/Castlino; Fotos: Good Food Magazine (2), M.I.G./Malke Jessen (2), StockFood/Castlino

Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

Salate, Suppen, feine Snacks



Kalte Gurkensuppe S. 8



Kidneybohnenalat mit Bacon S. 9



Gemüsesalat mit Kichererbsen S. 10



Crêpes-Spieße mit Lachs S. 10



Brotsalat mit Ei S. 10



Gefüllte Avocado S. 11



Wraps „Hawaii“ S. 12



Pizza-Brote S. 12



Hähnchen-Bacon-Salat S. 16



Marinierte Zucchini S. 25



Zuchinisuppe mit Lachsfilet S. 25



Auberginen-Türmchen S. 31



Herings- und Fleischsalat S. 33



Tomatensuppe mit Bruschetta S. 49



Toskana-Salat mit Ei S. 56



Mini-Kartoffel-Pizzen S. 57



Lachs-Terrine S. 57



Geflügel-Snack S. 58

Hauptgerichte



Zucchini-Linguine S. 8



Nudel-Gemüse-Pfanne S. 15



Gefüllte Paprika S. 18



Brot-Gemüse-Pizza S. 19



Pasta mit Paprikasoße S. 20



Gemüsetopf mit Kichererbsen S. 20



Überbackene Zucchinirollchen S. 24



Gratiniertes Lamm mit Bohnen S. 25



Gefüllte Zucchini S. 25



Frikadellen mit Bohnen S. 27



Hähnchenrouladen vom Grill S. 35



Marinierte Lammkoteletts S. 36

Lecker kochen – himmlisch backen

Sagenhafte 114 Rezept-Ideen für den Juli

Hauptgerichte



Gemüse-Grillteller mit Halloumi S. 37



Hähnchenspieße à la Marokko S. 37



Poseidon-Spieße S. 38



Geflügel-Wurst-Spieße S. 38



Zitronen-Hähnchen-Spieße S. 39



Grillgemüse-Tortilla S. 40



Kapern-Rumpsteak S. 41



Grillfisch mit Asia-Gemüse S. 41



Spaghetti Pomodoro S. 51



Steak mit Gurkensalat S. 51



Gemüsekuchen S. 58



Gefüllte Hähnchenrolle S. 59



Kartoffelsalat „Mexiko“ S. 61



Kartoffelsalat mit Pesto S. 62



Kartoffelsalat vom Grill S. 62

Kuchen, Torten & Dessert



Pfirsich-Tarte mit Mandeln S. 6



Aprikosen-Muffins S. 31



Bunter Obstkuchen S. 58



Johannisbeer-Baiser-Torte S. 65



Beeren-Trifle S. 65



Schwarzwälder Cupcakes S. 67



Himbeer-Tarte mit Baiser S. 68



Himbeer-Schokorolle S. 69



Rote-Grütze-Tarte S. 70



Kir-Royal-Torte S. 73

Aktuell im

Juli



Trendfisch Dorade

Festfleischig, grätenarm, fein im Aroma – die Dorade oder Goldbrasse, gut zu erkennen am goldenen Band und Goldfleck, ist einer der beliebtesten Mittelmeerfische. Inzwischen wird die Dorade auch gezüchtet und nicht zuletzt deshalb immer häufiger bei uns angeboten. Ob im Ganzen gegrillt oder als Filet gebraten, Doraden schmecken einfach nach Urlaub. Überzeugen Sie sich selbst!

Pfirsiche Die samtigen Früchte (in China Symbol für Unsterblichkeit) ver-süßen uns den Sommer mit betörendem Aroma. Sie schmecken pur, als Saft oder als „Bellini“ (Pfirsich-mus mit Sekt aufgefüllt).



Fotos: MEV (3), StockFood (4), Tafelhaus, PR (5)

Danach haben wir uns gesehen: Von der Sonne verwöhnt gemütlich mit Freunden im Garten oder auf dem Balkon zu sitzen, mit-einander zu schlemmen, zu feiern, zu lachen... Sommer – einfach immer wieder schön



Pfirsich-Tarte mit Mandeln

Für 12 Stücke: **300 g TK-Blätterteig** auftauen, Platten leicht überlappend ausrollen, Tarte-Form (Ø 28 cm) damit auslegen. Mit **2 EL Semmelbrösel** bestreuen. **5 Pfirsiche** heiß überbrühen, häuten, halbieren, Stein entfernen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Pfirsiche in Spalten schneiden, auf dem Teig verteilen, ca. 25 Min. backen. **50 g Mandelblättchen** ohne Fett rösten, abkühlen lassen. **5 EL Pfirsichkonfitüre**, **Saft von 1/2 Zitrone**, **2 EL Rum** erwärmen. Fertige Tarte mit der Konfitüre bestreichen, mit Mandeln bestreuen.

Vorbereiten ca. 35 Min. Backen ca. 25 Min. Einfach
 Pro Portion ca. 183 kcal, E: 3 g, F: 9 g, KH: 20 g
WUNDERBAR ZU MANDELEIS

Hier kaufen Jung und Alt gern ein

Breite Gänge, gute Beleuchtung, rutschfeste Böden, viele Sitzgelegenheiten – viel zu wenige Läden bieten solchen Komfort. Künftig kann man am neuen Gütesiegel „Ausgezeichnet Generationenfreundlich“ erkennen, wo das Einkaufen komfortabel ist. Das erste geehrte Geschäft: Galeria Kaufhof am Berliner Alexanderplatz.





Salatgurken

Durch ihren hohen Wasseranteil sind die Verwandten von Kürbis und Melone herrlich erfrischend. Darüber hinaus sind Gurken extrem vielseitig und sorgen, fein püriert mit Joghurt und Basilikum, auch als gut gekühlte, cremige Suppe für Begeisterung.



Gurken-Avocado-Salat

Für 4 Personen: **1 kleine Salatgurke** waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden. **1 Avocado** halbieren, entkernen, schälen, in Spalten schneiden, mit **2 EL Zitronensaft** beträufeln. **1 kleine Stange Porree** putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. Abgetropfte **Pfirsiche (425-ml-Dose)** in Spalten schneiden. **4 EL Öl, 4 EL weißen Balsamicoessig, Salz, Pfeffer** verrühren. Dressing mit den vorbereiteten Zutaten und **2 EL eingelegtem grünem Pfeffer** (Glas) mischen. **250 g Blauschimmelkäse** würfeln und mit dem Salat vermengen.

🕒 Ca. 20 Min. 🍴 Einfach 🍷 Pro Portion ca. 468 kcal, E: 16 g, F: 40 g, KH: 10 g

ERFRISCHEND FRUCHTIG

Feine Früchtchen

Die Zeit ist reif für saftige Kirschen und süß-säuerliche Johannisbeeren. Raffiniert kombiniert mit viel Schokolade, z. B. Schwarzwälder Kirsch-Cupcakes, oder mit Joghurt und Mandelbiskuit sind die frischen Früchte einfach unwiderstehlich. Jede Menge himmlische Rezeptideen finden Sie ab S. 64.



Liebling Christian Rach



Sie brutzeln für uns im Fernsehen, geben Tipps und helfen sogar, Restaurants wieder auf Vordermann zu bringen. Doch wer ist der beliebteste TV-Koch? Laut Online-Portal mafo.de ist es Christian Rach! 11 500 Verbraucher wählten ihn unter 30 TV-Köchen wegen seiner Glaubwürdigkeit, Kompetenz und Überzeugungskraft auf Platz 1. Der britische Koch Jamie Oliver erreichte Platz 2, die Bronzemedaille geht an Ralf Zacherl. Und wo sind die Damen? Sarah Wiener, Cornelia Poletto und Lea Linster schafften es nur auf die Plätze 16, 21 bzw. 24. Schade, uns begeistern sie nämlich außerordentlich!

Ampelschirme mit Gutstetten gewinnen

Mit leckeren und leichten **Puten-Spezialitäten** von **Gutstetten** macht das Grillen gleich doppelt Spaß, denn Putenfleisch ist herrlich vielseitig und ein richtiges Kraftpaket. Das Grillsortiment von Gutstetten bietet eine große Vielfalt für die ganze Familie, z. B. die Gutstetten **Puten-Mini-Grillschnecken**. Sie sind die idealen Begleiter, wenn kleine Portionen und Abwechslung gewünscht sind, als leckeres, fein gewürztes Fingerfood sind sie auf jeder Grillparty und jedem Kindergeburtstag der absolute Hit. Für Ihr Fest und gemütliche Stunden im Freien verlosen wir mit Gutstetten (www.gutstetten.de) **3 große Ampel-Sonnenschirme** (Ø 3,20 m), Wert je 285 €. Schreiben Sie an: **LISA Kochen & Backen**, Stichwort: Gutstetten, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg. Einsendeschluss 17. 7. 2010, Teilnahmebedingungen auf Seite 74.



Lecker kochen

Wer steht schon gern am Herd, wenn herrliches Wetter nach draußen lockt? Unsere Gerichte sind in maximal 20 Minuten fertig – und schmecken super!

fast



20
Min.

Kalte Gurkensuppe

Zutaten für 4 Personen

• 1/2 Salatgurke • 1/2 Zwiebel • je 2 Stiele Petersilie, Basilikum, Dill • 250 ml Gemüsebrühe • 175 g gut gekühlter Vollmilchjoghurt • Salz, Pfeffer • 2 Scheiben Roggenbrot • 2 Scheiben Lachsschinken

1 Gurke schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, hacken. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und Blätter bzw. Fähnchen abzupfen. Alles in der Brühe pürieren. 150 g Joghurt zugeben

und nochmals pürieren. Suppe durch ein Sieb streichen, salzen und pfeffern.

2 Brot rösten, Scheiben wie den Lachsschinken halbieren und mit diesem belegen. Brot mit übrigem Joghurt beträufeln. Suppe in Gläser füllen, Brot darauf anrichten und nach Wunsch mit Dill garnieren.

🕒 Ca. 20 Min. 🍴 Einfach ♡ Pro Portion
ca. 135 kcal, E: 10 g, F: 4 g, KH: 14 g
HERRLICH ERFRISCHEND



15
Min.

Zucchini-Linguine

Zutaten für 4 Personen

• 400 g Nudeln (z.B. Linguine oder Spaghetti) • Salz • 2 Zucchini • 2 EL Butter • Pfeffer • 50 ml Gemüsebrühe

1 Linguine nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in sehr schmale Streifen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und Zucchini darin andünsten. Mit Pfeffer würzen,

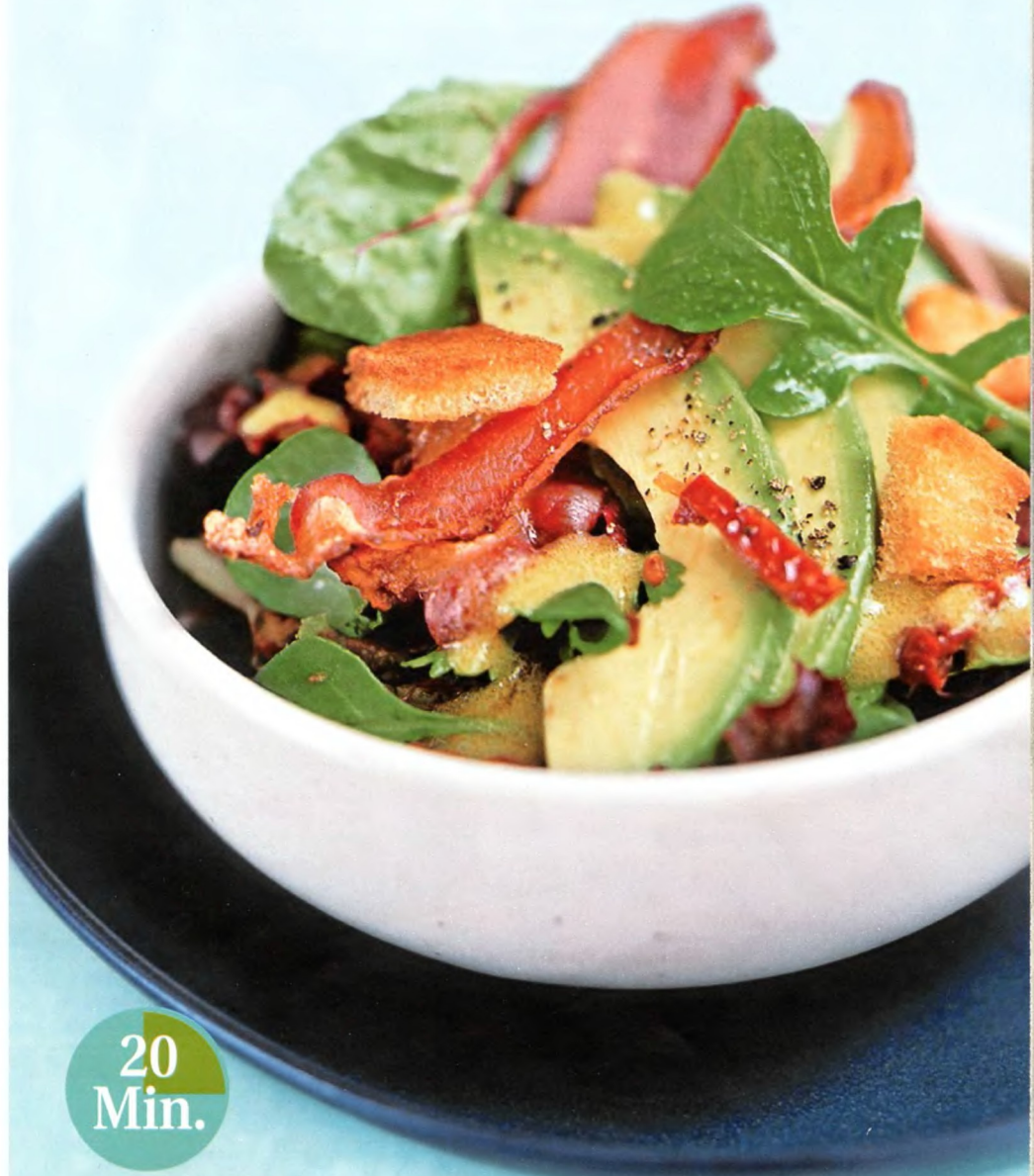
ohne Kochen



Brühe angießen und mit aufgelegtem Deckel ca. 3 Min. garen.

2 Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit den Zucchini vermengen. Pasta auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit Minze oder Melisse garniert servieren.

Ca. 15 Min. Einfach Pro Portion
ca. 440 kcal, E: 14 g, F: 12 g, KH: 70 g
GENUSS OHNE FLEISCH



20
Min.

Kidneybohnenalat mit Bacon

Zutaten für 4 Personen

- 2 Dosen Kidneybohnen (à 425 ml)
- 1/2 Bund Rucola • 10 Scheiben Bacon
- 6 EL Olivenöl • 4 getrocknete Tomaten in Öl • 1 Avocado • 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Croûtons • 4 EL Rotweinessig
- Salz, Pfeffer

Kidneybohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Rucola putzen, abbrausen, trocken schütteln. Bacon in Streifen schneiden, in 1 EL heißem Öl knusprig

ausbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tomaten trocken tupfen und in Streifen schneiden. Avocado halbieren, entkernen, schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Alles mit Croûtons vermengen. Essig mit 5 EL Öl verrühren, salzen und pfeffern. Salat mit dem Dressing vermengen.

Ca. 20 Min. Einfach Pro Portion
ca. 380 kcal, E: 17 g, F: 23 g, KH: 25 g
PASST AUCH ZUM GRILLEN



15
Min.

Gemüsesalat mit Kichererbsen

Zutaten für 4 Personen

- 1 Salatgurke • 1 rote Paprikaschote
- 2 Tomaten • 1 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln • 200 g abgetropfte Kichererbsen (Dose) • 3 EL Essig • 4 EL Öl
- 2 EL gehackte Kräuter • Salz, Pfeffer

Gurke schälen, längs in dünne Scheiben schneiden. Paprika, Tomaten halbieren,

entkernen, würfeln. Radieschen putzen, waschen, hobeln. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles mit Kichererbsen vermengen. Essig, Öl, Kräuter verrühren, salzen, pfeffern. Mit Salat vermengen.

🕒 Ca. 15 Min. 🍴 Einfach 🍷 Pro Portion
ca. 160 kcal, E: 5 g, F: 11 g, KH: 10 g, BE: 0,8
AUCH FÜR DIABETIKER GEEIGNET



20
Min.

Spaghetti-Lachs-

Zutaten für 4 Personen

- 240 g stückige Tomaten (Dose)
- 4 Lauchzwiebeln • 1 EL Butter
- 200 ml Brühe • 100 g Sahne • 400 g gekochte Spaghetti • Salz, Pfeffer
- 150 g Räucherlachs in Scheiben

Tomaten abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, in grobe Stücke



20
Min.

Crêpes-Spieße mit Räucherlachs

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund Dill • je 100 g Frischkäse und Sauerrahm • Salz, Pfeffer • 6 Pfannkuchen (Fertigprodukt) • 18 Scheiben Räucherlachs

1 Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mit Frischkäse und Sauerrahm glatt verrühren, mit Salz sowie Pfeffer würzen.

2 Käsecreme auf Pfannkuchen aufstreichen und mit Lachsscheiben belegen. Pfannkuchen aufrollen und die Enden gerade abschneiden. Jede Rolle in 3 Stücke schneiden und auf Holzspieße stecken. Nach Wunsch mit Dill und Limettenachteln garnieren.

🕒 Ca. 20 Min. 🍴 Einfach
🍷 Pro Portion ca. 425 kcal,
E: 20 g, F: 22 g, KH: 36 g
PRIMA IDEE FÜR BÜFFETS



20
Min.

Brotsalat mit Ei

Zutaten für 4 Personen

- je 200 g Rucola und Feldsalat
- 4 Scheiben Bacon • 4 Scheiben gewürfeltes Weißbrot • 7 EL Olivenöl
- 4 gekochte Eier • 2 EL Weinessig
- Salz, Pfeffer • 40 g Parmesanspäne

Salate putzen, abbrausen und trocken schleudern. Bacon in Streifen schnei-



Päckchen

schneiden. Beides in Butter andünsten. Brühe, Sahne angießen, einkochen lassen. Nudeln unterheben, würzen. Pasta in Lachs einwickeln. Nach Wunsch mit Crème fraîche garnieren.

🕒 Ca. 20 Min. 🍴 Einfach 🥄 Pro Portion
ca. 540 kcal, E: 22 g, F: 18 g, KH: 72 g
RAFFINIERTES FIX-GERICHT



10
Min.

Gefüllte Avocado

Zutaten für 4 Personen

• 4 Tomaten • 200 g Salatgurke • 1 rote
Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Limet-
tensaft • 2 EL Olivenöl • Salz • Zucker
• 1 Msp. Chiliflocken • 2 Avocados • Pfeffer

saft, Öl verrühren, mit Salz, 1 Prise Zucker
und Chili würzen. Vorbereitete Zutaten mit
dem Dressing vermengen. Avocados hal-
bieren, entkernen und die Salsa einfüllen.
Mit Pfeffer bestreut servieren.

Tomaten, Salatgurke waschen, halbieren
und entkernen. Zwiebel, Knoblauchzehe
abziehen und alles fein würfeln. Limetten-

🕒 Ca. 10 Min. 🍴 Einfach 🥄 Pro Portion
ca. 315 kcal, E: 3 g, F: 32 g, KH: 5 g
AUCH ALS VORSPEISE SUPER



den und knusprig auslassen. Brot in
3 EL Öl rösten. Eier pellen. Essig, 4 EL
Öl verrühren, salzen, pfeffern. Salat
mit Dressing vermengen. Mit Brot, Ba-
con, Eiern und Parmesan garnieren.

🕒 Ca. 20 Min. 🍴 Einfach 🥄 Pro Portion
ca. 410 kcal, E: 19 g, F: 30 g, KH: 16 g
EINFACH UND LECKER



20
Min.

Paprika-Pasta

Zutaten für 4 Personen

• 400 g grüne Tagliatelle • Salz
• 2 Gläser geröstete Paprika
(à 370 ml) • 1 Knoblauchzehe
• 2 Schalotten • 1 EL Butter
• 6 EL Gemüsebrühe • 1/2 Bund
Rucola • 6–8 Basilikumblättchen
• 300 g Ziegenweiskäse (Rolle)
• Pfeffer

Nudeln in kochendem Salzwasser
bissfest garen. Paprika abtropfen
lassen. Knoblauch, Schalotten
abziehen, fein hacken und in der
heißen Butter glasig dünsten.

Paprika zugeben, Brühe an-
gießen. 5 Min. dünsten.

Rucola putzen und wie
Basilikumblättchen ab-
brausen, trocken schüt-
teln und zerpflücken.
Ziegenkäse in dünne
Scheiben schneiden,
ggf. halbieren. Abge-
tropfte Nudeln mit Ge-
müse und Käse mischen,
mit Salz, Pfeffer würzen.

🕒 Ca. 20 Min. 🍴 Einfach 🥄 Pro Por-
tion ca. 470 kcal, E: 17 g, F: 10 g, KH: 76 g
PERFEKT FÜR PASTA-FANS



10
Min.

Wraps „Hawaii“

Zutaten für 4 Personen

- einige Blätter Kopfsalat
- 6 Pfannkuchen (Fertigprodukt)
- 2 Gläser Tofu-Salat „Hawaii“ (à 200 g z. B. von Vitaquell)
- 3 EL geröstete Kokosraspel

Salatblätter abbrausen, trocken schütteln. Salat auf den Pfann-

kuchen verteilen, Tofu-Salat und Kokosraspel daraufgeben. Die Pfannkuchen aufrollen, in Stücke schneiden und mit Holzstäbchen fixieren.

🕒 Ca. 10 Min. 🍴 Einfach ♡ Pro Port. ca. 315 kcal, E: 12 g, F: 35 g, KH: 40 g
SCHMECKT AUCH KINDERN

15
Min.



Feurige Spaghetti

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Spaghetti • 50 g Bacon in Streifen • 2 EL Butter • 1 Chili-schote in Ringen • 4 EL geh. Basilikum • 1 EL Limettenzesten • 250 g Feta-Würfel • Salz, Pfeffer

Nudeln nach Anweisung garen. Bacon in Butter auslassen, Chili

zufügen. Pasta abgießen, dabei 1 Tasse Kochwasser auffangen, und abtropfen lassen. Beides mit Bacon, Basilikum, Limette, Feta vermengen. Salzen, pfeffern.

🕒 Ca. 15 Min. 🍴 Einfach ♡ Pro Port. ca. 560 kcal, E: 25 g, F: 20 g, KH: 69 g
PRIMA FÜR GÄSTE



15
Min.

Indischer Reis mit Huhn

Zutaten für 4 Personen

- 1 große Gemüsezwiebel in Spalten • 2 EL Öl • 3 EL Garam-Masala-Paste (Glas) • 200 ml Geflügelbrühe • 400 g gegartes Hähnchenfleisch in Streifen • 800 g gegarter Reis • je 4 EL geröstete Cashewkerne und gehacktes Koriandergrün • Salz

Zwiebel im heißen Öl andünsten. Paste, Brühe einrühren. Fleisch, Reis darin erhitzen. Cashewkerne, Koriandergrün unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

🕒 Ca. 15 Min. 🍴 Einfach ♡ Pro Port. ca. 525 kcal, E: 30 g, F: 25 g, KH: 47 g
LECKERE URLAUBSKÜCHE

20
Min.



Pizza-Brote

Zutaten für 4 Personen

- je 4 Scheiben Weißbrot und Schinken (z. B. Parma) • 4 Tomaten • 1/2 gelbe Paprikaschote • 5 Champignons • Salz, Pfeffer • 150 g Mozzarella in Scheiben

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Gemüse putzen,

in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Brot mit Schinken, Gemüse belegen, salzen, pfeffern. Käse darauflegen und ca. 15 Min. backen. Evtl. mit Kresse garnieren.

🕒 Ca. 20 Min. 🍴 Einfach ♡ Pro Port. ca. 210 kcal, E: 15 g, F: 9 g, KH: 16 g
SNACK AUS DEM OFEN

Schinken und Lachs

Er wickelt alle ein: Ob knusprige Grissini oder süß-saftige Honigmelone, mit **Parmaschinken** werden sie fix zu leckeren Antipasti. Salate und Pasta-Gerichte peppt knusprig ausgelassener **Bacon** auf. Und **Räucherlachs** schmeckt mit Frischkäse lecker zu Pfannkuchen, auf Sandwiches und in Salat



Gemüse

Für Salate ist es unentbehrlich. Doch aus dem bunten Gemüse lässt sich noch viel mehr zaubern: **Tomaten** lassen sich wunderbar füllen, aus **Gurken** wird ohne Kochen eine köstlich kühle Gazpacho (s. S. 8). **Avocados** sind püriert und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft gewürzt köstlich als Guacamole



Kräuter

Aroma pur verströmen die grünen Stiele und würzen so manche Sommerspeise: **Basilikum** z. B. Tomato-Mozzarella, **Salbei** Saltimbocca-Schnitzel oder **Rosmarin** im Ofen gebackene Kartoffeln. Fein gehackt verfeinern sie Marinaden und Butter für Gegrilltes



Basics für die Sommerküche

Mit diesen Zutaten lässt sich fix etwas Leckeres zaubern. Hier einige Ideen

Joghurt, Quark und Käse

Obt gibt es jetzt in Hülle und Fülle, mit **Joghurt** oder **Quark** wird's ein süßes Dessert. Für feine Salate kann mit Joghurt ein Dressing zubereitet werden. Quark oder **Frischkäse** ist mit Kräutern ein würziger Dip. Und neben **Mozzarella** (Caprese) darf **Feta** (Salat, Pasta oder als Füllung für Frikadellen) nicht fehlen



Würze

Tsatsiki, der griechische Joghurt mit Gurke und **Knoblauch**, schmeckt als Vorspeise oder – wie Knoblauch-Baguette – zu Gegrilltem. Mit **Lauchzwiebeln** oder **Ingwer** aromatisieren die Zehen Salatsoßen und Marinaden

Nudeln & Co.

Mit 10 Min. Garzeit gehören **Express-Reis** und **Nudeln** ohnehin zur Blitzküche. Noch schneller: Pasta aus dem Kühlregal, die nur noch kurz gar ziehen muss. Für Wraps gibt's fertige **Pfannkuchen** und **Tortilla-Fladen** (nur kurz erwärmen)



ANZEIGE



Steak mit Thymian-Pflaumen-Butter

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Kirschtomaten • 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stiele Thymian • 100 g weiche Butter
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß) • Schale und Saft von 1/4 Zitrone • 3 EL Original Aachener Pflümlü • Salz • Pfeffer • 200 g Pappardelle • 4 Schweinerückensteaks
- 2 EL Butterschmalz • 4 EL Pinienkerne

1 Kirschtomaten und Lauchzwiebeln abbrausen, trockenreiben. Tomaten halbieren. Lauchzwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen.

2 2 EL Butter in einem kleinen Topf aufschäumen. Paprika, Thymian, Zitronenschale zugeben, abkühlen. Mit weicher Butter (2 EL aufheben), Original Aachener Pflümlü und Zitro-

nensaftmischen, mit Salz/ Pfeffer abschmecken. Pflümlü-Thymian-Butter kühl stellen.

3 Pappardelle in Salzwasser bissfest garen. Steaks abbrausen, trockentupfen, flach klopfen. Mit Salz/ Pfeffer würzen. Butterschmalz in Pfanne erhitzen. Steaks von jeder Seite 3-4 Min. braten. Herausnehmen, warm stellen.

4 Pinienkerne mit übriger Butter (2 EL) im Bratensatz anrösten. Lauchzwiebeln und Tomaten zugeben, salzen, pfeffern, ca. 2 Min. braten. Pappardelle abgießen und sofort mit Pinien-Tomaten mischen. Mit den Steaks und Pflümlü-Thymian-Butter servieren.

• Vorbereiten ca. 20 Minuten. Garen 15 Minuten • Einfach • Pro Portion ca. 652 kcal
E: 42 g, F: 35 g, KH: 41 g

Einfach köstlich

Der absolute Geheimtipp und das Mus(s) für die feine Küche: Original Aachener Pflümlü

TEILNEHMEN & GEWINNEN

Original Aachener Pflümlü Pflaumenmus von Zentis mit der unverkennbar würzigen Note und dem fruchtigen Aroma ist nicht nur ein unwiderstehlicher Brotaufstrich, sondern verleiht auch der modernen Küche sowohl zum Backen als auch zum Kochen eine ganz besondere Raffinesse. Überraschen Sie Ihre Lieben mit den vielseitigen Kochkreationen von Original Aachener Pflümlü. Nachkochen lohnt sich – entdecken Sie Original Aachener Pflümlü von einer ganz neuen Seite, bewerten Sie die Rezepte und gewinnen Sie tolle Preise. www.daskochrezept.de/zentis



Im Sommer genießen alle gern leichte Speisen. Wir haben für Sie neue Ideen mit Knödeln, Geflügel und Salaten

Der pure G



1,25
pro
Portion

Miniknödel-Tortilla mit Ziegenkäse

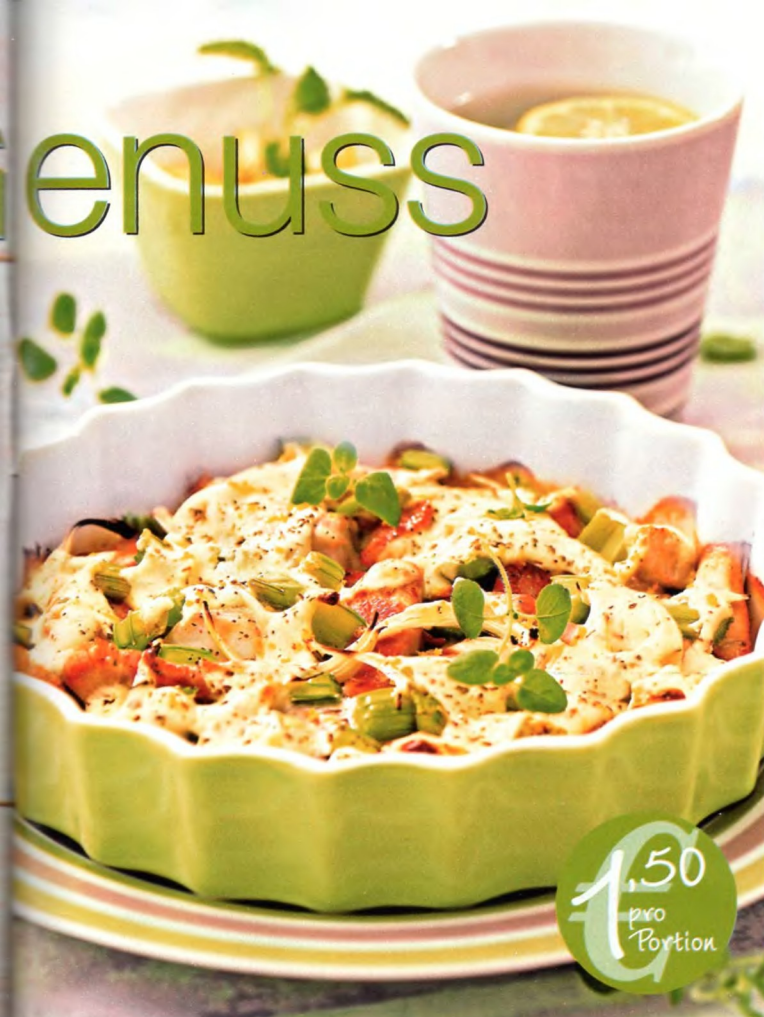
Zutaten für 4 Personen

- 150 g Kirschtomaten
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Bund Basilikum • 6 Eier
- 200 ml Milch • Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl • 1 Pck. Miniknödel (z. B. von Pfanni) • 150 g Ziegenkäse

1 Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und evtl. halbieren. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Eier mit Milch verquirlen und das Basilikum unterrühren, salzen und pfeffern.

2 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Miniknödel, Kirschtomaten und Lauchzwiebeln darin anbraten. Eiermilch darübergießen und leicht stocken lassen. Ziegenkäse mit einer Gabel zerbröckeln und darüberstreuen. Miniknödel-Tortilla ca. 15 Min. im Ofen backen. Herausnehmen, sofort servieren. Dazu schmeckt knackiger grüner Salat mit Essig-Öl-Vinaigrette.

🕒 Ca. 35 Min. 🍴 Einfach 📍 Pro Portion
ca. 550 kcal, E: 24 g, F: 16 g, KH: 56 g
SNELLES OFENGERICHT



1.50
pro
Portion

Zitronenhähnchen-Gratin

mit leichter Béchamelsauce überbacken

Zutaten für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe • 1 Schalotte
- 2 grüne Peperonischoten (mild)
- 2 EL Olivenöl • 3 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer • 500 g Hähnchenbrustfilet • 1 EL Butter • 1 TL Mehl
- 100 ml Milch • 100 ml Gemüsebrühe • Muskat • 3 EL geriebener Parmesan

1 Knoblauch sowie Schalotte abziehen und sehr fein hacken. Peperonischoten waschen, putzen und nach Belieben klein schneiden. Knoblauch, Schalotte und Peperoni mit Olivenöl sowie 2 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrustfilet abrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit der Marinade vermengen und in eine gefettete ofenfeste Auflaufform geben.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen, Mehl zufügen und unter Rühren kurz anschwitzen. Milch und Gemüsebrühe zugeben, einmal aufkochen lassen

und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 1 EL Zitronensaft sowie Parmesan unterrühren.

3 Béchamelsauce auf den Hähnchenstücken verteilen und das Ganze im Ofen ca. 30 Min. backen. Gratin aus dem Ofen nehmen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und nach Wunsch mit einigen frischen Kresse- oder Zitronenthymianblättchen garniert servieren. Dazu schmeckt Reis oder frisches Baguette.

Vorbereiten ca. 25 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 260 kcal, E: 34 g, F: 13 g, KH: 0,7 g
WUNDERBAR AROMATISCH



1.65
pro
Portion

Nudel-Gemüse-Pfanne

Ingwer sorgt für die pikant-würzige Asia-Note

Zutaten für 4 Personen

- Ingwer (ca. 3 cm) • 400 g Hähnchenbrustfilet • 1 TL Öl (z. B. Sonnenblumenöl) • 4 Lauchzwiebeln
- Salz • 125 g chinesische Eiernudeln (Mie-Nudeln) • je 100 g Erbsen und grüne Bohnen (TK) • Saft und Zesten von 1 Bio-Limette
- 2 EL Speisestärke • 1 EL Puderzucker • Pfeffer • 1 EL Cashewkerne oder ungesalzene Erdnüsse

1 Ingwer schälen und fein reiben. Hähnchenbrustfilet abrausen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin unter Wenden in 5–8 Min. goldbraun braten.

2 Inzwischen die Lauchzwiebeln putzen, abrausen und in Ringe schneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und Lauchzwiebeln, Eiernudeln, gefrorene Erbsen und grüne Bohnen darin ca. 4 Min. sprudelnd kochen. Den Nudel-Gemüse-Mix in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 Hähnchenstücke aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Limettensaft sowie -zesten und 250 ml Wasser in die Pfanne geben, einmal aufkochen. Die Speisestärke mit wenig Wasser anrühren, zugeben und unter Rühren aufkochen. Ingwer sowie Puderzucker einrühren und alles 3–4 Min. köcheln lassen. Hähnchenstreifen sowie Nudel-Gemüse-Mix unterheben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten. Unter die Nudel-Gemüse-Pfanne heben und diese nach Wunsch in Schalen anrichten. Wer mag, serviert Sojasoße dazu.

Ca. 45 Min. Einfach Pro Portion ca. 380 kcal, E: 47 g, F: 12 g, KH: 69 g
EINFACH & LECKER

Hähnchen-Bacon-Salat

Die ideale Mahlzeit für heiße Tage

Zutaten für 4 Personen

• 1 TL Senf • 1/2 TL Honig • 2 EL Öl (z. B. Sojaöl) • 1 EL süßsaure Chilisoße • 1/2 TL Currypulver • Salz, Pfeffer • 250 g Hähnchenbrustfilet • 1/2 Kopf Romanasalat • 2 EL Joghurt • 2 EL Zitronensaft • 1 TL Balsamicoessig • 1/2 TL Zucker • 75 g Bacon • 1/2 Baguette • Parmesan am Stück

1 Senf mit Honig, Öl, Chilisoße, Currypulver verrühren, salzen und pfeffern. Filet abbrausen, trocken tupfen, mit der Marinade bestreichen und ca. 20 Min. ziehen lassen. Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

2 Filet im Ofen ca. 20 Min. garen. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und zerpfücken. Joghurt, Zitronensaft und Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bacon in einer Pfanne knusprig braten. Brot in Scheiben schneiden und rösten. Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden. Salat mit Dressing vermengen und mit Filetstreifen, Brot, Bacon und Parmesanspänen anrichten.

Ca. 40 Min. Marinieren ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 270 kcal, E: 25 g, F: 12 g, KH: 16 g **PRIMA FÜR GÄSTE**



Spanischer Fleischtopf

Herrlich pikant mit Oliven und Peperoni

Zutaten für 4 Personen

• 1 grüne Paprikaschote • 400 g Kartoffeln • 400 g Gulasch vom Schwein • 2 EL Öl • 600 g stückige Tomaten (Dose) • 2 Pck. „Knorr Fix für Spanische Reispfanne“ • 40 g grüne Peperoni (Glas) • 1 EL schwarze Oliven ohne Stein

1 Paprikaschote halbieren, entkernen, abbrausen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Fleisch trocken tupfen. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Paprika sowie Kartoffeln zugeben und kurz mitbraten. Stückige Tomaten und 250 ml kaltes Wasser zufügen. „Fix für Spanische Reispfanne“ einrühren,

einmal aufkochen und das Ragout im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. schmoren lassen.

2 Peperoni abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Oliven mit den Peperoni zum Ragout geben und ca. 5 Min. mitschmoren. Nach Wunsch mit Thymian garniert servieren. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot, Reis oder Nudeln.

Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 25 Min. Einfach Pro Portion ca. 370 kcal, E: 24 g, F: 19 g, KH: 23 g **HERRLICH MEDITERRAN**



Hähnchen-Nudelsalat

Perfekt für Picknick und Abendbrot

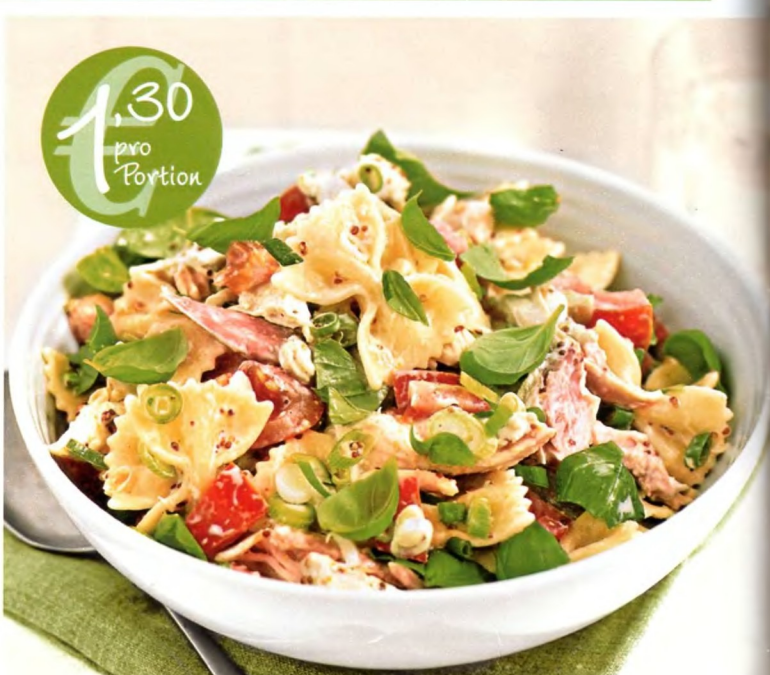
Zutaten für 4 Personen

• 300 g Hähnchenbrustfilet • 100 ml Gemüsebrühe • 300 g Nudeln (z. B. Farfalle) • Salz • 4 Lauchzwiebeln • 4 Tomaten • 1/2 Bund Basilikum • 3 EL Mayonnaise • 1 EL Senf • 1 EL Honig • Pfeffer

1 Hähnchenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen und in der Brühe ca. 10 Min. gar dünsten. Herausnehmen und grob zerpfücken. Etwas Brühe aufbewahren. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser ca. 10 Min. bissfest kochen. Dann abgießen, abschrecken, abtropfen lassen.

2 Lauchzwiebeln und Tomaten putzen, abbrausen, in Ringe bzw. Stücke schneiden. Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Fleisch, Nudeln, Lauchzwiebeln, Tomaten sowie die Hälfte der Basilikumblätter vermengen. Mayonnaise mit Senf, Honig und etwas Brühe zu einem cremigen Dressing verrühren, salzen und pfeffern. Dressing über den Salat träufeln, alle Zutaten gut mischen. Mit übrigem Basilikum garniert servieren.

Ca. 45 Min. Einfach Pro Portion ca. 450 kcal, E: 31 g, F: 11 g, KH: 62 g **SCHLANKE SCHLEMMEREI**



Leicht & lecker



1,70
pro
Portion

Zitronenrisotto mit geräuchertem Lachs

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel • 1 EL Butter
- 300 g Risottoreis
- 250 ml Weißwein
- 1,2 l heiße Gemüsebrühe
- einige Stiele Dill
- Saft und Zesten von 1 Bio-Zitrone • 300 g milder Räucher- oder Stremellachs (geräuchertes Filet mit Haut)

1 Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel darin gla-

sig dünsten. Den Reis zufügen, unter Rühren kurz dünsten. Mit Wein ablöschen und unter Rühren vollständig einkochen lassen. Dann nach und nach immer wieder etwas Gemüsebrühe angießen und einkochen lassen, dabei immer wieder umrühren. Der Reis sollte die Flüssigkeit völlig aufgenommen haben, ehe erneut Brühe zugegeben wird. Der Risotto ist nach ca. 25–30 Min. fertig.

2 Dill abbrausen, trocken schütteln, Fähnchen abzupfen. Zitronensaft und -zesten unter den fertigen Risotto rühren. Lachs ohne Haut mit einer Gabel in Stücke zupfen und unter den Reis heben. Kurz ziehen lassen. Mit Dill bestreut servieren.

🕒 Ca. 45 Min. 🍴 Einfach
🥄 Pro Portion ca. 540 kcal E: 25 g,
F: 18 g, KH: 69 g

SOMMERLEICHT LECKER

So einfach und
lecker war Braten
noch nie.



www.rama.de

Frisches Gemüse,
zartes Fleisch
und aromatische
Kräuter schmeicheln
dem Gaumen

Feines zum Schlemmen



Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 200 g Kidneybohnen (Dose)
- 40 g Käse (z. B. Cheddar)
- 4 rote Paprikaschoten
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 300 ml Salsa

Aus Ihrem Vorrat

- 140 g Reis • Salz
- 1 EL Öl • Pfeffer

Gefüllte Paprika auf südfranzösische Art

1 Reis (nach Wunsch auch roten Camargue-Reis) nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser ca. 25 Min. bissfest garen. Die Kidneybohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Käse grob würfeln.

2 Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Paprikaschoten abbrausen, je einen Deckel abschneiden und Kerne sowie weiße Innenhäute entfernen. Paprika rundum mit Öl be-

streichen, in einen Bräter geben. 12 Min. im Ofen backen.

3 Hähnchenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen. In Würfel schneiden, dann ca. 3 Min. in 100 ml Salzwasser dünsten. Herausnehmen und abtropfen lassen. Reis abgießen, abtropfen lassen. Salsa, Hähnchenstücke, Kidneybohnen und den Käse zugeben, alles behutsam vermengen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

4 Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und mit der Reismasse füllen. Paprikadeckel auflegen und gefülltes Gemüse weitere 10–15 Min. im Ofen backen. Nach Wunsch mit etwas Limettensaft beträufeln und mit Limettenspalten garniert servieren.

Vorbereiten ca. 40 Min. Garen ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 370 kcal, E: 24 g, F: 10 g, KH: 50 g
PRIMA FÜR GÄSTE



Brot-Gemüse-Pizza mit Ricotta

1 Die Backmischung nach Packungsanweisung zubereiten und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Paprika zufügen und ca. 3 Min. dünsten. Stückige Tomaten zugeben, aufkochen und die Soße unter Rühren ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Kirschtomaten putzen, waschen und bis auf 3 Stück halbieren. Brotteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 25x35 cm) ausrollen und auf ein gefettetes Backblech geben. Im Backofen ca. 5 Min. backen. Den Pizzaboden herausnehmen und die Gemüsesoße daraufstreichen. Kirschtomaten sowie den Ricotta in Klecksen darauf verteilen und die Brot-Pizza weitere 15 Min. backen. Herausnehmen

Ihre Einkaufsliste

Für ca. 6 Stücke

- 500 g Backmischung für Bauernbrot
- 2 gelbe Paprikaschoten
- ca. 10 Kirschtomaten
- 250 g Ricotta

Aus Ihrem Vorrat

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- Salz, Pfeffer

und nach Wunsch mit Basilikum garniert servieren. Dazu schmeckt ein grüner Salat.

Vorbereiten ca. 30 Min. Ruhen

ca. 30 Min. Backen ca. 20 Min.

Einfach Pro Stück ca. 290 kcal, E: 14 g, F: 9 g, KH: 41 g

PERFEKT FÜR GROSS & KLEIN



Lammkoteletts mit Rosmarinkartoffeln

1 Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Lammkoteletts trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts auf jeder Seite ca. 2 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt beiseite stellen.

2 Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Kartoffelstücke mit 1 EL Öl vermengen und auf ein Backblech oder in eine Gratinform geben. Im Backofen ca. 5 Min. braten. Rosmarinzwige abbrausen, trocken schütteln und halbieren. Knoblauchzehen abziehen. Beides mit den Kartoffeln vermengen. Lammkoteletts darauflegen und im Ofen weitere 20 Min. garen.

3 Kirschtomaten an den Rispen belassen, abbrausen und trocken tupfen. Tomatenrispen auf die Lammkoteletts legen, mit Balsamicoessig beträufeln und weitere 5 Min. garen. Herausnehmen und

Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 8 Lammkoteletts (à ca. 80 g)
- 1 kg Kartoffeln
- 4 Rosmarinzwige
- 250 g Kirschtomaten

Aus Ihrem Vorrat

- Salz, Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Balsamicoessig

sofort servieren. Dazu schmeckt ein knackiger gemischter Salat.

Vorbereiten ca. 25 Min. Garen

ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 750 kcal, E: 36 g, F: 48 g, KH: 46 g

EINFACHES OFENGERICHT

Gemüsetopf „Athen“ mit Kichererbsen

Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 3 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)

Aus Ihrem Vorrat

- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel • 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Koriandersamen • 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 400 g stückige Tomaten (Dose)

1 Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Zucchini sowie Aubergine waschen und putzen. Zucchini in Scheiben, Aubergine in Stifte schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und in Streifen schneiden. Kartoffeln

schälen, waschen und würfeln. Zwiebel sowie Knoblauchzehen abziehen und hacken. Gemüse vermengen und in einen gefetteten Bräter geben. Koriander in einem Mörser zerstoßen und mit Olivenöl verrühren, salzen und pfeffern. Das Öl über das Gemüse träufeln und gut vermengen. Den Gemüsetopf im Ofen ca. 45 Min. garen, bis das Gemüse leicht bräunlich wird.

2 In der Zwischenzeit Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Gemüse aus dem Ofen nehmen, stückige Tomaten sowie Kichererbsen zugeben, untermengen und auf dem Herd bei schwacher Hitze kurz aufkochen. Gemüsetopf mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Wunsch mit gehacktem Koriander oder gehackter Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 45 Min. **Einfach** **Pro Portion ca. 330 kcal, E: 11 g, F: 15 g, KH: 40 g**
GENUSS OHNE FLEISCH



Fettuccine mit Tomaten-Paprika-Soße

Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 1/2 rote Paprikaschote • 4 EL Ajvar (Glas) • 500 g Nudeln
- 2 EL schwarze Oliven ohne Stein

Aus Ihrem Vorrat

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 340 g stückige Tomaten (Dose)
- Salz, Pfeffer
- Zucker • Chilipulver

1 Die Paprikaschote entkernen, abbrausen und mit einem Sparschäler häuten. Das Fruchtfleisch in sehr feine Streifen schneiden. Schalotte sowie Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig dün-

ten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz anschwitzen. Mit 50 ml Wasser ablöschen, stückige Tomaten zugeben. Ajvar einrühren, mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen und mit aufgelegtem Deckel ca. 5 Min. köcheln lassen. Paprika in die Soße geben und weitere 5 Min. garen.

2 Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Oliven fein hacken und in die Soße geben. Mit 1 Msp. Chilipulver würzen. Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Tomaten-Paprika-Soße vermengen. Pasta auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit geriebenem Parmesan und Basilikumblättchen garniert servieren.

Ca. 40 Min. **Einfach** **Pro Portion ca. 460 kcal, E: 17 g, F: 14 g, KH: 86 g**
SCHMECKT GROSS UND KLEIN



Wer es gern scharf mag, düstet für die Tomatensoße 1 fein gehackte

Chilischote in der Zwiebel-Knoblauch-Mischung mit.





Hähnchen-Gyros mit Reis

1 Hähnchenbrustfilet abrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Reis in einem Sieb abrausen, abtropfen lassen und in 600 ml Salzwasser 15–20 Min. garen.

2 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen darin unter Wenden rundum goldbraun anbraten. Zwiebel, Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Weißwein angießen und in ca. 5 Min. einkochen lassen. Die stückigen Tomaten sowie Geflügelbrühe zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzmischung würzen. Gyros mit aufgelegtem Deckel bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

3 Reis in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Gyros daraufgeben und nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Dazu schmeckt ein bunter Blatt- oder auch Krautsalat.

Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Langkornreis
- 1 EL Gyros-Gewürzmischung

Aus Ihrem Vorrat

- 1 Zwiebel • 3 Knoblauchzehen • Salz
- 1 EL Butterschmalz
- 70 ml Weißwein
- 340 g stückige Tomaten (Dose)
- 200 ml Geflügelbrühe • Pfeffer



🕒 Ca. 45 Min. 🍴 Einfach 🍷 Pro Portion
ca. 380 kcal, E: 36 g, F: 5 g, KH: 42 g
SCHLANKE SCHLEMMEREI



Das Gyros schmeckt auch mit Schweinefleisch (z. B. Rückensteaks).



Gold!

Jetzt Gold-Brez'n im Gesamtwert von 4.500 Euro gewinnen!

Gewinnchancen
Jetzt auf jeder Packung
und unter
www.alpenhain.de



Obazda

Der original bayerische
Brotzeitkäse von Alpenhain

- mit 100 % echtem bayerischen Camembert
- ohne Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe

Echt süß – nicht nur für Back-Feen

Ein Leben ohne Zucker? Unvorstellbar! Denn Zucker ist unentbehrlich für süße und pikante Gerichte. Klassiker und neue Sorten mit köstlichen Aromen:

► **Rohrzucker** Die goldbraune Süße mit feiner Karamellnote wird aus dem Saft des Zuckerrohrs gewonnen. Für die appetitlich braune Farbe und den honigähnlichen Duft sorgt Melasse, ein sirupartiges Restprodukt bei der Zuckerherstellung. Rohrzucker ist perfekt für Cocktails (z. B. Caipirinhas, Mojitos).

► **Neu: Muscovado** Der Anteil an Melasse entscheidet über den Farbton des würzigen, unraffinierten braunen Rohrzuckers, der vorwiegend von der Insel Mauritius kommt. Mit seiner herbsüßen, malzigen Note verfeinert Muscovado von hell bis dunkel Nusskuchen, pikante Chutneys und würzige Schokosoßen.

► **Neu: Demerara** Der milde weiße Rohrzucker stammt ursprünglich aus Guyana und ist mit Melasse versetzt. Seine feine Kara-

melnote betont das Aroma von Kaffees, seine knusprige Konsistenz ist perfekt für Käsekuchen, Plätzchen und Biskuits.

► **Kandis** Als „Kluntjes“ unverzichtbar in ostfriesischen Tees. Feinerer Kandis vereint sich mit Essig und Öl zu einem köstlichen Dressing für Blattsalate.

► **Kristallzucker** Der milde Klassiker aus Zuckerrohr oder -rüben versüßt saftige Rührkuchen und frische Früchtchen wie Himbeeren, Pfirsiche, Johannisbeeren.

► **Dekorierzucker** Der pudrige, mit Reisstärke oder Fett gemischte Zucker schmückt Kuchen und Plätzchen mit einer hauchzarten Zuckerschicht, die nicht schmilzt.

► **Palmzucker** Mit seiner feinen Bitternote verfeinert er scharfe Currys, Schmorgerichte mit Fleisch oder Fisch und Marinaden.

► **Neu: Ahornsirupzucker** Fans freuen sich über die kristalline Variante der rotgoldenen Flüssigkeit. Lecker auf gegrillten Tomaten, knusprigen Spareribs und gebackenem Ziegenkäse.

ZUCKER

Neue Spezialitäten erobern jetzt unsere Regale – und laden zum Naschen ein



Crème brûlée für 6 Personen:
250 ml Milch, 250 g Sahne, Mark von 1 Vanilleschote erwärmen. 75 g Zucker, 3 Eier, 2 Eigelb cremig rühren, unter die Vanilmilch rühren. In 6 ofenfeste Förmchen geben. Im Ofen bei 200 Grad ca. 30 Min. im Wasserbad stocken lassen. Creme herausnehmen, abkühlen. Vor dem Servieren mit je 1 TL braunem Zucker bestreuen. Unterm heißen Grill oder mit einem Küchen-Brenner karamellisieren.



In Farbe (1) Ob Blau, Rot, Gelb oder Silber, farbiger Kristallzucker von Zuk Zak. 450 g ab 5,95 €, z. B. über www.camave.de
Gino Zucchini (2) Süßer Spender in fünf leuchtenden Farben. 15 €, von Alessi
Zitrusaroma (3) Feiner Zucker mit Orangeschalenduft, z. B. für Milchreis. „Drehmahl“, ca. 4,99 €, L. W. C. Michelsen, im Handel

Süße Hüllen für...

...Rosen

Schöne Deko für Torten und Cupcakes: 2 Eiweiß mit 100 g feinem Zucker verrühren. Rosenblütenblätter (ungespritzt) damit bestreichen. Im Ofen bei 50 Grad 10 Min. trocknen. Ofentür leicht geöffnet lassen.



...Liebesäpfel

6 knackige Äpfel auf Holzspieße stecken. 350 g Zucker, 100 ml Cranberrysaft, je 2 TL Honig und rote Speisefarbe aufkochen. Äpfel eintauchen, auf geölter Alufolie trocknen.

Zucchini & Bohnen

Frisch, knackig
und aromatisch –
das grüne Gemüse
ist in diesem
Monat Trumpf!



Überbackene Zucchinirollchen

Kapern und Tomaten
machen die Frischkäse-
Füllung herrlich würzig



Bohnensalat mit Erdnüssen

Der ist ja richtig knackig, werden Ihre Gäste schon beim ersten Bissen begeistert feststellen

Marinierte Zucchini mit schwarzen Oliven

Für 4 Personen: 4 Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. In einer Grillpfanne in **2 EL Öl** kurz braten. Je 2 Stiele Liebstöckel, Basilikum abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. 3 EL Olivenöl, 5 EL Essig verrühren, salzen und pfeffern. Alles mit **100 g schwarzen Oliven** vermengen und ca. 45 Min. marinieren.



Gratiniertes Lamm

Mit frischen Bohnen und würzigen Grillkartoffeln wird zartes Lamm mit Kräuterkruste zum kulinarischen Highlight



Gefüllte Zucchini

Mit Paprika und Reis gefüllt, wird aus dem feinen Grünkemüse ein königlicher Genuss



Zucchini-Suppe mit Lachsforellenfilet

Kartoffeln und das Kürbisgemüse sind die cremige Grundlage, das feine Fischfilet ist das krönende Topping



Überbackene Zucchinirollchen



Zutaten für 4 Personen
 • 2 Zucchini (à ca. 180 g)
 • 2 Auberginen (à ca. 250 g)
 • 1 EL Kapern (Glas) • 80 g

getrocknete Tomaten in Öl
 • 500 g Frischkäse (10 % Fett)
 • 3 Eigelb • 1 EL Weinessig
 • frischer Rosmarin • Salz, Pfeffer

1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zucchini und Auberginen putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Kapern abtropfen lassen. Tomaten ebenfalls abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Kapern und Tomaten fein würfeln. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen zupfen und hacken. Frischkäse mit Eigelben, Weinessig, Kapern, Tomaten und Rosmarin verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Zucchini- und Auberginenscheiben dünn mit Frischkäsecreme bestreichen, aufrollen und dicht an dicht in eine mit wenig Tomatenöl gefettete Auflaufform setzen. Im Ofen 20–25 Min. überbacken. Gemüseröllchen nach Wunsch mit Rosmarin garnieren und mit der übrigen Frischkäsecreme servieren. Dazu schmeckt z. B. Reis.

Vorbereiten ca. 35 Min. Backen ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 280 kcal, E: 23 g, F: 13 g, KH: 14 g
TOLLES OFENGERICHT

Zucchini und Rondini

Nicht die Farbe Gelb oder Grün, sondern die Größe ist entscheidend für das Aroma der Zucchini: Ideal sind 15–20 cm und ein Gewicht von 125–200 g. Feinschmecker genießen auch die fritierten oder mit Frischkäse gefüllten, zart süßlichen gelben Blüten. Den Zucchini sehr ähnlich sind Rondini. Sie schmecken nur gekocht und sehen pikant gefüllt, z. B. mit Hackfleisch, besonders appetitlich aus.



Fotos: Meggle, StockFood (9)

Bohnensalat mit Erdnüssen und Bergkäse



Zutaten für 4 Personen
 • 800 g Prinzessbohnen • Salz
 • 1 Zwiebel
 • 75 g gesalzene Erdnüsse
 • 100 g geriebener Bergkäse • 1 Knoblauchzehe

• 4 EL Öl (z. B. Rapsöl) • Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone • Pfeffer

Bohnen putzen, waschen und in reichlich Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden, Nüsse hacken. Vorbereitete Zutaten mit Käse mischen. Knoblauch abziehen und hacken, mit Öl, Zitronensaft und -schale verrühren, salzen und pfeffern. Salat mit Dressing vermengen und ca. 60 Min. ziehen lassen.

Ca. 40 Min. Marinieren ca. 60 Min.
 Einfach Pro Portion ca. 350 kcal, E: 17 g, F: 27 g, KH: 9 g
HERRLICH WÜRZIG

Gefüllte Zucchini



Zutaten für 4 Personen
 • 4 Zucchini (ca. 800 g)
 • 2 rote Spitzpaprikaschoten
 • 1 Zwiebel
 • 3 Knoblauch-

zehe • 2 EL Olivenöl • 400 g gegarter Reis • 1 TL Paprikapulver • Salz, Pfeffer • 100 ml Brühe

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zucchini putzen, waschen, halbieren, aushöhlen, das Innere würfeln. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Zwiebel, Knoblauch abziehen, hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Zucchini- und Paprikawürfel zufügen, 3–4 Min. dünsten. Reis zufügen, ca. 2 Min. braten, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Gemüse-Reis-Masse in die Zucchinihälften füllen, in eine gefettete Auflaufform geben, Brühe angießen, ca. 20 Min. im Ofen garen.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 25 Min. Einfach Pro Portion ca. 210 kcal, E: 6 g, F: 7 g, KH: 31 g
GENUSS OHNE FLEISCH

Gratiniertes Lamm mit Brechbohnen



Zutaten für 4 Personen
 • 4 Scheiben Toastbrot
 • je 4 Zweige Thymian und Petersilie
 • 4 EL Butter

• 1 TL Senf • Salz, Pfeffer
 • 600 g Lammkarree (küchenfertig vorbereitet, mit geputzten langen Rippenknochen)
 • 4 EL Öl • 600 g Brechbohnen
 • 1 Pck. „Grill- & Pfannen-Kartoffel Paprika-Chili“ (z. B. von Meggle) • 200 g Schalotten
 • 200 ml Gemüsebrühe
 • 100 ml Rotwein • 1 TL Mehl

1 Toast entrinden und würfeln. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Brotwürfel und Kräuter im Universalzerkleinerer fein hacken. 2 EL weiche Butter und Senf unterrühren, salzen und pfeffern.

2 Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Fleisch trocken tupfen. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen und Lamm darin rundum scharf anbraten. Kräuter-masse darauf verteilen und im Ofen 25–30 Min. braten.

3 Brechbohnen putzen, waschen und halbieren. In reichlich Salzwasser 8–10 Min. garen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die „Grill- & Pfannen-Kartoffeln“ darin unter Wenden ca. 10 Min. braten. Schalotten abziehen, in Spalten schneiden und in 2 EL Butter glasig dünsten. Bohnen zugeben und kurz darin schwenken, mit Salz sowie Pfeffer würzen.

4 Lammkarree aus dem Bräter nehmen und in Alufolie wickeln. Bratensatz mit Gemüsebrühe und Rotwein loskochen. Mehl mit wenig Wasser glatt rühren und die Soße damit binden, nochmals aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Karree in Scheiben schneiden und mit der Soße, den Bohnen und den Kartoffeln anrichten.

Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 40 Min. Einfach Pro Portion ca. 820 kcal, E: 37 g, F: 44 g, KH: 64 g
IDEAL FÜR GÄSTE

Zucchini-cremesuppe mit Lachsforellenfilet



Zutaten für 4 Personen
 • 200 g Kartoffeln • 2 Zucchini (ca. 400 g)
 • 1 Zwiebel
 • 2 Knoblauchzehen • 1 EL Öl

• 100 ml Weißwein • 600 ml Brühe
 • 1 Stiel Dill • 100 g frisches Lachsforellenfilet • 100 g Sahne
 • 2 EL Crème fraîche • Salz, Pfeffer • Muskat

1 Kartoffeln schälen, putzen, waschen. Zucchini putzen, waschen, mit den Kartoffeln klein würfeln. Zwiebel, Knoblauch abziehen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Zucchini und Kartoffeln zugeben, beides kurz andünsten. Mit Wein ablöschen, Brühe angießen und das Gemüse ca. 20 Min. köcheln lassen.

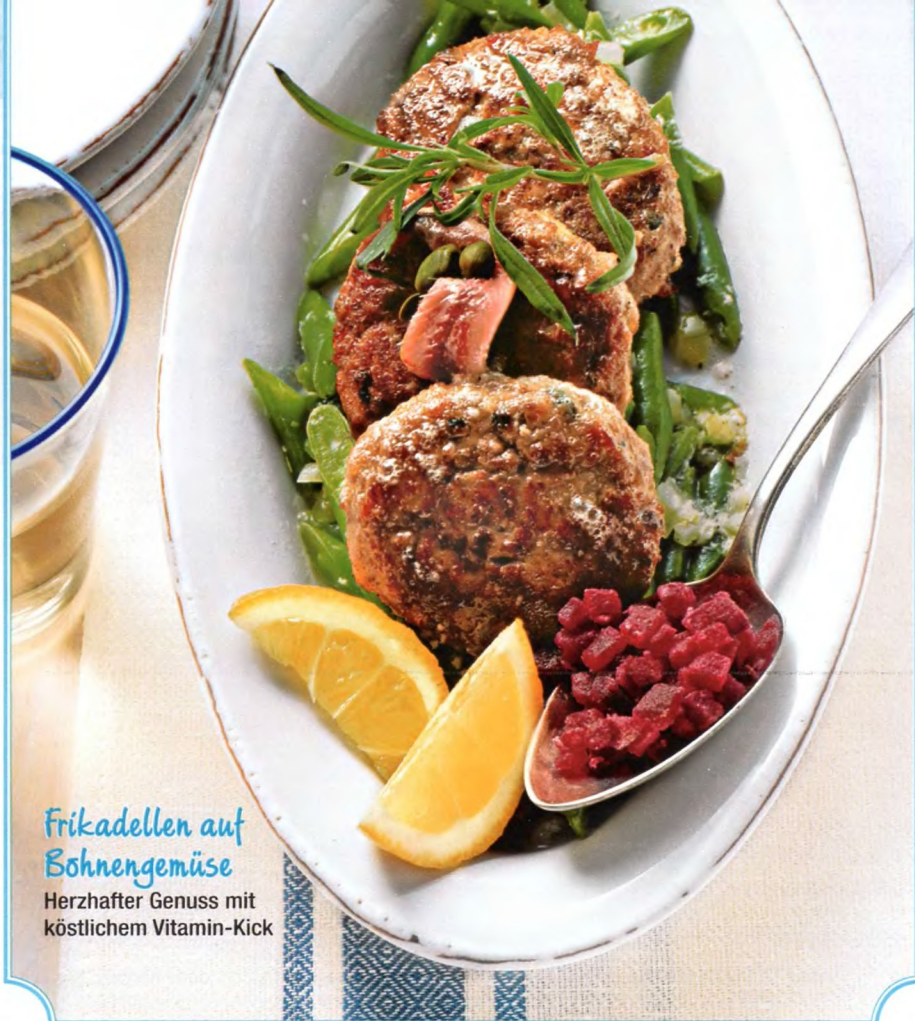
2 Dill abbrausen, trocken schütteln und die Spitzen abzupfen. Fisch abbrausen, trocken tupfen und in der Suppe in ca. 5 Min. gar ziehen lassen. 4 EL Gemüse und Lachs herausnehmen, Fisch zerpfücken. Sahne, Crème fraîche sowie Dill in die Suppe geben und pürieren. Erneut aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Suppe mit Fisch, Gemüse und nach Wunsch Dill garnieren.

Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 25 Min. Einfach Pro Portion ca. 240 kcal, E: 9 g, F: 16 g, KH: 12 g
FEINE VORSPEISE

Zucchini-Carpaccio



Für 4 Personen: 1 Stange Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden, ca. 3 Min. Blanchieren. **2 Zucchini** waschen, putzen und in Scheiben hobeln. Auf einer Platte anrichten, mit Porree und **Dill, Schnittlauch, gehackter Petersilie** bestreuen. **3 EL Öl** mit **2 EL Zitronensaft** verrühren, salzen, pfeffern. Gemüse damit beträufeln, **250 g Ricotta** darüberbröckeln.



Frikadellen auf Bohnengemüse

Herzhafter Genuss mit köstlichem Vitamin-Kick

Frikadellen auf Bohnengemüse mit Rote Bete

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Rote Bete (vorgegart, vakuumverpackt) • 500 g grüne Bohnen • Salz
- 1 Brötchen vom Vortag • 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen • 4 EL Öl • frischer Estragon • 500 g Hackfleisch • 2 Eier • 1 EL Senf
- 1 TL Kapern (Glas) • Semmelbrösel
- Pfeffer • 2 EL Butter • Kümmel

1 Rote Bete klein würfeln (dabei am besten Einmalhandschuhe tragen). Die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser in ca. 8 Min. bissfest blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Je 1 Schalotte sowie Knoblauchzehe abziehen, hacken und in 1 EL heißem Öl glasig dünsten. 2 EL gehackten Estragon unterrühren, etwas abkühlen lassen. Brötchen ausdrücken, zerzupfen und mit Hack, Eiern, Zwiebelmischung, Senf und Kapern verkneten. Evtl. einige Semmelbrösel zufügen. Die

Hackmasse mit Salz sowie Pfeffer würzen und daraus kleine Bällchen formen, diese leicht flach drücken. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin auf jeder Seite 3–4 Min. braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Übrige Schalotte und 2 Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und beides darin glasig dünsten. Bohnen kurz darin schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Rote Bete darin schwenken, mit Salz und Kümmel würzen. Bohnen auf Tellern anrichten, Frikadellen und Rote Bete daraufgeben. Nach Wunsch mit Zitronenspalten, Estragonstielen, Sardellenfilet (Glas) und Kapern garniert servieren.

Vorbereiten ca. 40 Min. Garen ca. 40 Min.

Einfach Pro Portion ca. 500 kcal,

E: 33 g, F: 31 g, KH: 23 g

KLASSIKER MIT NEUER PIKANTER NOTE

Stangenbohnen Klein geschnitten eignen sich die flachen, langen Bohnen für Salate und als Gemüse

Knackige Vielfalt in Grün

Keniabohnen Kurz blanchiert und in Butter geschwenkt, sind die schlanken Bohnen am besten

Busch-, Prinzess-, Bobby- und Wachsbohnen sind lecker als Salat oder in Eintöpfen

Spargelbohnen Die leicht süßlichen Hülsen sind vor allem in der Wok-Küche beliebt

Walnüsse aus Kalifornien

Probier mal!



www.walnuss.de

Koch- und Back-Tipps

von unseren Lesern

Sahnig zarter Mürbeteig

Mürbeteig lässt sich besser verarbeiten, fügt man einen kleinen Schuss Sahne, Schmand oder Sauerrahm hinzu.

Gertrud Bleis, Aichach

Knuspriger Hackbraten

Hackbraten wird im Backofen wunderbar knusprig, bestreicht man ihn vor dem Braten mit etwas kaltem Wasser.

Sabine Pretzer, Ferdinandshof

Gefüllte Bratwürste

Bratwürste kann man auch prima füllen. Würste längs einschneiden, mit Käse oder feinen Paprikastreifen füllen und mit Küchengarn zusammenbinden. Dann in der Pfanne oder auf dem Grill braten.

Horst Rudolph, Oerlinghausen

Pikanter Fruchtsalat

Obstsalat schmeckt besonders pikant, wenn man ihn mit Honig und 1 Prise Cayennepfeffer würzt.

Irmtraud Denzer, Schöneck

Eingelegter Knoblauch

In vielen Rezepten wird nur eine Knoblauchzehe benötigt. Aber was macht man mit der angebrochenen Knolle? Am besten die einzelnen Zehen von der Knolle lösen, abziehen und in einem verschließbaren Gefäß in Öl, z.B. Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl, einlegen. So kann man die übrigen Knoblauchzehen nacheinander aufbrauchen und zum Schluss das würzige Knoblauchöl zum Salat oder zum Braten verwenden.

Angela Beck, Lübeck

Wir sind für Sie da:

Sie haben Fragen zum Kochen oder Backen? So erreichen Sie uns:

LISA Kochen & Backen

Stichwort: Leserfragen
Hubert-Burda-Platz 1
77652 Offenburg

E-Mail

margit.schwend@burda.com

Telefon 07 81 / 84-52 35

Fax 07 81 / 84-52 40

Sie kennen tolle Tipps & Kniffe fürs Kochen & Backen? Dann schreiben, faxen, mailen Sie uns oder geben Sie Ihre Tricks im Internet ein unter

www.daskochrezept.de/lisa-kochen-und-backen

Jede Tipp-Veröffentlichung im Heft honorieren wir mit 10 €.

Jetzt NEU im Handel



Ohne Gluten Die knusprigen „Ciocko Sticks“ von Schär (150 g, 2,95 €) werden ohne Gluten, Weizen und Ei zubereitet und sind damit perfekt für alle Naschkatzen mit Glutenunverträglichkeit



Feine Öle Diese Box von Rewe Feine Welt (4 x 100 ml, 8,99 €) versammelt die „Glanzstücke Italiens“: vier native Olivenöle aus der Toskana, Apulien, Umbrien und Sizilien. Zum Verfeinern von Salaten, Pasta und Fleisch

Vom Grill Mehr Abwechslung aufs Brot bringt der neue Frischkäse-Aufstrich „Gegrillte Paprika“ von Philadelphia Balance (175 g, 1,39 €). Rote und gelbe Paprikaschoten vom Grill verleihen ihm ein rauchiges Aroma



3 Picknickkörbe mit Escoffier zu gewinnen

Raus ins Freie ist das Motto im Sommer. Und wer zum Wandern oder Radfahren einen Picknickkorb mit feinen Köstlichkeiten packt, kann an einem lauschigen Ort wie Gott in Frankreich

schlemmen. Passend dazu präsentiert Escoffier feine französische Delikatessen. Die mit Sommertrüffeln verfeinerten Pâtés mit Geflügel, Wild oder Schwein schmecken auf Baguette. Für Ihr Picknick verlosen wir 3 Picknickkörbe (Wert je ca. 300 €) der Traditionsmarke Optima mit den Spezialitäten von Escoffier. Um zu gewinnen, schreiben Sie an **LISA Kochen & Backen**, Stichwort: Escoffier, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg. Einsendeschluss ist der 17.7.2010, Teilnahmebedingungen auf Seite 74.



Eis-Klassiker

Schokolade, Vanille und Erdbeere sind die Lieblings-Eisarten der Deutschen. Direkt dahinter folgt Stracciatella, der Klassiker aus zartschmelzendem Sahneeis, Kakao- und knackigen Schokostücken. Von Landliebe, 750 ml, ca. 2,49 €



Zarter Fisch Zum 40. Geburtstag präsentiert iglo das „Schlemmer-Filet Rügenger Art“: saftiges Fischfilet mit einer knusprigen Kruste aus Bohnen, Speck, Kräutern und Gewürzen (380 g, 2,99 €)

Für Sie getestet: Oliven mit Paprika

Im griechischen Salat, auf Pizza oder als Snack zu einem Glas Wein – mit Paprika gefüllte Oliven sind im Sommer ein Genuss. Wir haben für Sie 3 Produkte getestet. Dafür gab es ganze (★) oder halbe Sterne (☆) und Noten



Los Tres Olivos

Sie sind knackig, aber nicht zu fest, herrlich mild-würzig und mit einer feinen Paprikapaste gefüllt. Kurz: Dieses Produkt ist unser Testsieger. Note: 1,3

★★★★★

Inhalt: 200 g; gekauft bei: Norma; Preis: 0,79 €; Preis/Kilo: 3,95 €



Baresa

Die bissfesten Oliven schmecken sehr kräftig und ein klein wenig salzig. Das Paprikaaroma tritt dabei ein bisschen in den Hintergrund. Note: 2,1

★★★★★

Inhalt: 170 g; gekauft bei: Lidl; Preis: 0,75 €; Preis/Liter: 4,42 €



Sancho

Ideal für alle, die es lieber mild mögen: Die knackigen Oliven sind eine wunderbare Hülle für eine aromatische Paprikapaste. Note: 2,4

★★★★☆

Inhalt: 220 g; gekauft bei: Penny; Preis: 0,99 €; Preis/Liter: 4,50 €

So schmeckt der Sommer

Mediterranes Gemüse, leichtes Fischfilet und erfrischende Minikuchen verwöhnen Augen und Gaumen an heißen Tagen

Hauptgericht



Rotbarschfilet auf Porree-Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Personen

• 500 g Kartoffeln • Salz • 2 Bio-Zitronen • 4 Rotbarschfilets (à ca. 200 g) • 200 g Kirschtomaten • 2 Zweige Rosmarin • 2 Stiele Dill • 1 EL Öl • 4 EL Kapern • 200 g Sahne • 2 EL Senf • 100 g Porree • 3 EL Butter • Pfeffer • 75 ml Milch • Muskat

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 25 Min. garen. Zitronen heiß waschen, trocken

tupfen, halbieren und den Saft aus 1/2 Zitrone auspressen, übrige Hälften in Scheiben schneiden. Fisch abbrausen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

2 Kirschtomaten waschen und halbieren. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kräuter und Kapern darin andünsten. 1 EL Kräuter herausnehmen. Sahne in die Pfanne gießen, Senf einrühren

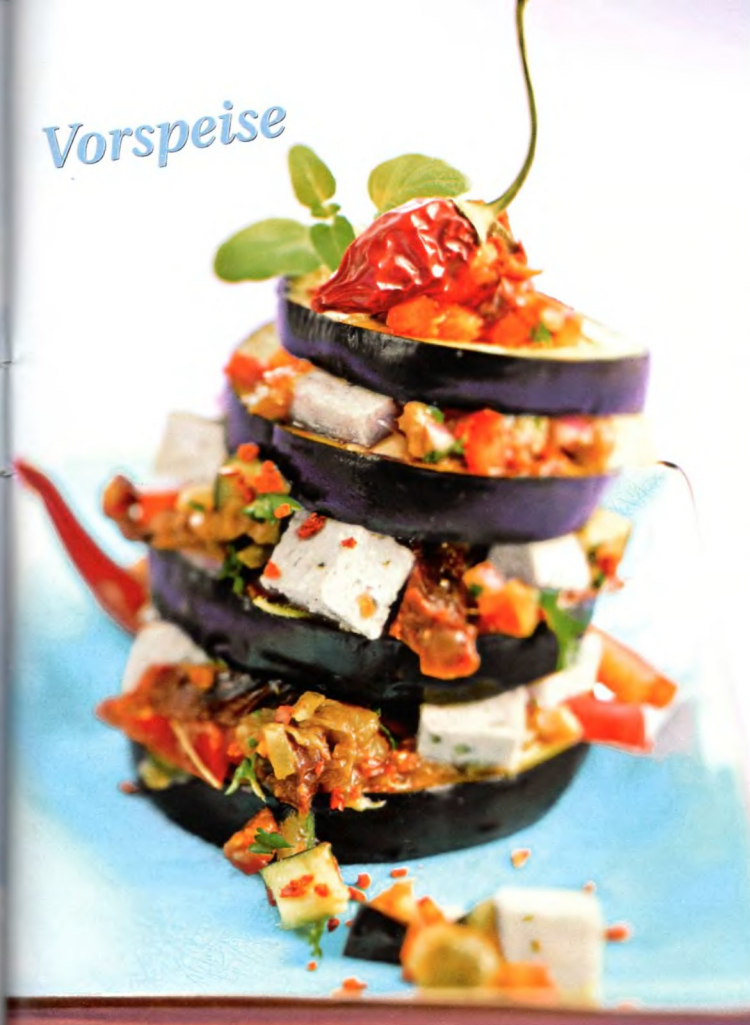
und Tomaten zugeben. Fischfilets in die Pfanne geben, mit je 2 Zitronenscheiben belegen und mit Kräutern bestreuen. Filets in der geschlossenen Pfanne bei milder Hitze ca. 7 Min. ziehen lassen.

3 Porree waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. 1 EL Butter erhitzen und Porree darin ca. 5 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Milch mit 2 EL Butter erhitzen. Kartoffeln abgießen, et-

was ausdämpfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die heiße Milch unterrühren. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Porree unterheben. Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, Fischfilets daraufgeben und mit der Soße beträufelt servieren.

Vorbereiten ca. 40 Min. Garen ca. 25 Min. Einfach Pro Portion ca. 590 kcal, E: 43 g, F: 34 g, KH: 28 g
HERRLICH AROMATISCH

Vorspeise



Auberginen-Türmchen

Köstliche Hochstaperei mit Gemüse und Tofu

Zutaten für 4 Personen

- 2 Auberginen (ca. 500 g)
- Salz • 1 Möhre • 1 Zucchini (ca. 200 g) • 1 kleine Zwiebel
- 2 rote Chilischoten • 4 getrocknete Tomaten in Öl • 1 Zweig Thymian • 200 g Tofu • 4 EL Öl
- 75 ml Gemüsebrühe • Pfeffer

1 Auberginen waschen, putzen, quer in Scheiben schneiden und diese nebeneinander auf eine Arbeitsfläche oder Platte legen. Auberginenscheiben leicht salzen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

2 Möhre schälen, Zucchini waschen, putzen und beides klein würfeln. Zwiebel abziehen, Chilischoten längs halbieren, entkernen und abrausen. Beides fein hacken. Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die vorbereiteten Zutaten vermengen.

3 Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Öl portionsweise in einer Pfanne

erhitzen und die Auberginenscheiben darin auf jeder Seite 2–3 Min. braten. Herausnehmen und beiseitestellen. Das gewürfelte Gemüse in die Pfanne geben und unter Wenden ca. 5 Min. dünsten. Tofu zugeben, Brühe angießen und ca. 4 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Abwechselnd Auberginenscheiben und Tofu-Gemüse zu Türmchen stapeln und nach Wunsch mit Basilikum sowie getrockneten Chilischoten garnieren.

Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 15 Min. Einfach Pro Portion ca. 210 kcal, E: 11 g, F: 16 g, KH: 6 g
GELUNGENER AUFTAKT



Für den kulinarischen Turmbau eignet sich auch anderes Gemüse, etwa gedünstete Zucchini. Wer es knackiger haben möchte, greift zu Kohlrabi oder Knollensellerie. Beides sollte man jedoch vor der Verarbeitung kurz in Salzwasser blanchieren.

Dessert



Aprikosen-Cupcakes

mit himmelblauer Haube aus Frischkäse-Creme

Zutaten für 24 Stück

- 250 g Mehl • 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron (Gewürzregal)
- Salz • 1 Ei • 80 ml Öl (z. B. Sonnenblumenöl) • 200 ml Buttermilch
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 130 g Zucker • 100 g klein gehacktes Aprikosen-Fruchtfleisch
- 1 EL Puderzucker • 3 EL Zitronensaft • blaue Lebensmittelfarbe

1 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Papierförmchen in die Mulden eines Mini-Muffinblechs (24 Mulden) setzen. Mehl, Backpulver, Natron und 1 Prise Salz mischen. Ei mit Öl, Buttermilch, 50 g Frischkäse und dem Zucker verrühren. Mehl-Mischung unterrühren. Die Hälfte des Teigs

in die Förmchen füllen. Aprikosenstücke darauf verteilen und mit übrigem Teig bedecken. Muffins im Ofen ca. 15 Min. backen. Herausnehmen, ca. 10 Min. im Blech abkühlen lassen, dann Muffins auf ein Kuchengitter setzen und ganz auskühlen lassen.

2 Für die Creme 150 g Frischkäse mit Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren. Mit der Farbe blau einfärben, in einen Spritzbeutel füllen und die Muffins damit verzieren. Nach Wunsch mit Zuckerperlen bestreut servieren.

Ca. 45 Min. Einfach Pro Stück ca. 120 kcal, E: 3 g, F: 6 g, KH: 14 g
KÖSTLICHER ABSCHLUSS



Cooler Sommerdrink

In den USA längst Trend, begeistert „Hpnatiq“ (u. a. über www.urban-drinks.de) auch bei uns immer mehr Genießer. Der fruchtig-süße, aber auch leicht säuerlich schmeckende topasblaue Likör aus Cognac, Wodka und tropischen Fruchtsäften schmeckt mit Champagner eisgekühlt als Aperitif oder als Longdrink mit Ananas-, Zitronen- oder Orangensaft.





Der große Süßwassersee
in Nordholland ist Paradies für
Segler, Radler und Genießer

Deiche und
Windmühlen
prägen die
Region

Endlose Strände, traumhafte Städtchen und ein imposanter, befahrbarer Deich, der eine wundervolle Landschaft vor dem Meer schützt: Das holländische IJsselmeer und seine Umgebung sind eines der beliebtesten Freizeitzgebiete in den Niederlanden.

Dem Meer abgerungen

Die Bezeichnung „Meer“ ist dabei etwas irreführend: Auf Niederländisch bedeutet es einfach „Binnensee“. Das einst Zuiderzee genannte Gewässer entstand im Jahr 1932 durch den Bau eines Deichs, ist etwa zweimal so groß wie der Bodensee und verdankt seinen Namen der IJssel, dem größten in den See mündenden Fluss.

Paradies für Familien und Sportler

Gut ausgebaute Uferwege laden ein, die Bilderbuchgegend mit dem Rad zu erkunden, und

auch ein Urlaub im Ferienhaus direkt am Wasser oder auf einem gemütlichen Hausboot hat seine Reize. Lohnende Ausflugsziele sind putzige ehemalige Hafenstädte wie z. B. Enkhuizen mit dem tollen Zuiderzee-Museum. In dem großen Freilichtareal mit pittoresken Häusern und beeindruckenden Windmühlen erhalten Besucher einen nachhaltigen Eindruck über das Dorfleben vor hundert Jahren. Mit Wassertiefen bis zu vier Metern ist das IJsselmeer ein Paradies für Badenixen, aber auch für Surfer und Segler – schon in einem Tagestörn erreicht man wunderschöne kleine Häfen.

Leckerer Hering, feiner Käse

Im malerischen Fischerdörfchen Volendam im Süden laden zahlreiche Geschäfte, Restaurants und Cafés zum Verweilen ein. Und auch das benachbarte, durch seine Käse berühmte

Edam bezaubert Besucher mit typisch niederländischen Attraktionen wie farbenfrohen Trachten und Gebäuden im Puppenhausstil. Zur Stärkung schmecken ein Hering-Sandwich (Broodje Haring), gebackener Kibbeling (Backfisch mit Pommes und Remoulade) oder würzige Brote mit Leerdamer oder Gouda direkt vom Markt. Und Süßschnäbel werden bei Poffertjes (Hefepfannkuchen) oder knusprigen Stroopwafeln schwach. Lekker, lekker!

Infos & Angebote

www.niederlande.de

Individuelle Radwandertouren z. B. bei Wikinger Reisen, 1 Woche mit Ü, Fahrrad, ab 679 € pro P., www.wikinger-reisen.de. Süßes, Getränke: www.produkteausholland.de und www.ausholland.eu



Malerische Fußgängerzone im Fischerdörfchen Volendam

Spezialitäten

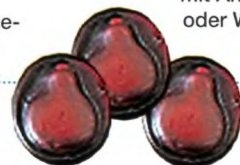
Stroopwafel Die knusprigen Doppelkekse sind mit Karamellsirup gefüllt. Legt man sie auf eine Tasse Kaffee, schmilzt das Karamell.

Birnen-Lakritz

Optisch und auch geschmacklich ein-

zigartig: Lakritze mit zartem Birnenaroma (Oldtimers Stoofpeertjes aus Stavoren am IJsselmeer).

Genever Unverzichtbar nach dem Essen: Roggenschaps, der mit Anis, Kümmel oder Wacholder aromatisiert wird.





1 Heringssalat

mit Tomaten und Kräutersahne

Zutaten für 4 Personen

- 400 g festkochende Kartoffeln • Salz
- einige Blätter Salat (z. B. Endivie)
- 2 Lauchzwiebeln • 2 Tomaten • 8 Matjesfilets
- 4 EL Weißweinessig • Pfeffer • Zucker
- 3 EL Öl • je 1 EL gehackte Petersilie und gehackter Dill • 125 g Sauerrahm

Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser ca. 25 Min. garen. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Salatblätter waschen, trocken schütteln und mundgerecht zerpfücken. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Tomaten waschen, achtern. Matjes in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Öl verrühren. Mit den vorbereiteten Zutaten mischen, 10 Min. ziehen lassen. Petersilie, Dill und Sauerrahm verrühren, über den Salat träufeln.

🕒 Ca. 30 Min. Marinieren ca. 10 Min. 🍴 Einfach
🔥 Pro Portion ca. 540 kcal, E: 29 g, F: 39 g, KH: 17 g
WÜRZIGER GENUSS

2 Fleischsalat

mit Sardellen und Perlzwiebeln

Zutaten für 4 Personen

- 350 g kalter magerer Rinderbraten in Scheiben (z. B. Tafelspitz oder Roastbeef)
- 150 g Perlzwiebeln (Glas) • 8 Sardellenfilets
- 4 EL gehackte Petersilie • 5 EL Tomatenpüree oder -mark • 2 EL Essig • 1 TL Senf
- 1/2 TL Zucker • Salz, Pfeffer • 4 EL Öl

1 Fleisch fein würfeln. Perlzwiebeln abtropfen lassen (Sud auffangen) und halbieren. Sardellen trocken tupfen, 3 beiseitelegen, den Rest hacken. Mit Fleisch, Zwiebeln, 2 EL Petersilie und etwas Sud mischen.

2 Tomatenpüree, Essig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Dressing mit den Salatzutaten vermengen und ca. 30 Min. ziehen lassen. Abschmecken, mit Sardellen und restlicher Petersilie garnieren.

🕒 Ca. 30 Min. Marinieren ca. 30 Min. 🍴 Einfach
🔥 Pro Portion ca. 230 kcal, E: 23 g, F: 15 g, KH: 3 g
LECKER ZUM ABENDBROT

*„Die Holländer
machen sich ihr
eigenes Land“*

Niederländisches Sprichwort



Ausgehfeine
Meisjes in ihrer
farbenfrohen Tracht



Klassische Segelboote vor
dem Hoornier Hafenturm im
südlichen Teil des Sees



Strandpicknick
mit Backfisch
(Kibbeling), Dip
und Pommes

Sommerspaß Grillen

Steaks und Würstchen vom heißen Rost sind in der schönsten Zeit des Jahres der Hit. Doch auf Gas- und Holzkohlegrill gelingen noch ganz andere Köstlichkeiten

Gefüllte Hähnchenrouladen mit knackigem Salat

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Spinat • 2 Tomaten
- 100 g Mozzarella • 4 Hähnchenrouladen (à ca. 100 g, vom Metzger dünn geschnitten) • Salz, Pfeffer
- 2 EL Frischkäse • 100 g gemischter Salat • 300 g Kirschtomaten
- 4 EL weißer Balsamicoessig
- 2 EL Olivenöl • 3 EL Gemüsebrühe

1 Spinat verlesen, waschen, trocken schütteln und 100 g hacken, den Rest

in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Den Mozzarella würfeln. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Frischkäse bestreichen. Den gehackten Spinat, Mozzarella sowie Tomaten daraufstreuen. Fleisch aufrollen und mit Rouladennadeln fixieren. Rouladen auf dem heißen Rost unter Wenden ca. 12 Min. grillen.

2 Salat putzen, abbrausen, trocken schütteln, zerpfücken. Kirschtomaten waschen, halbieren. Beides mit übrigem Spinat mischen. Essig, Öl, Brühe, Salz, Pfeffer verrühren, mit dem Salat vermengen. Rouladen in Scheiben schneiden und mit Salat auf Teller geben. Lecker dazu: gegrillter Mais.

Ca. 40 Min. Einfach Pro Portion
ca. 300 kcal, E: 31 g, F: 17 g, KH: 13 g
LEICHT UND LECKER

Heiß geliebt und herrlich würzig



Marinierte Lammkoteletts mit Grillgemüse

Zutaten für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe • 1 TL Cayennepfeffer • 1 TL Paprikapulver • 1 TL gerebelter Thymian • 50 g flüssige Butter • 12 Lammkoteletts (à ca. 80 g)
- 2 rote Zwiebeln • je 2 rote und grüne Paprikaschoten • 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer • 1/2 Bund Petersilie

1 Knoblauchzehe abziehen, durch die Presse drücken und mit Cayennepfeffer, Paprikapulver, Thymian sowie

flüssiger Butter verrühren. Die Lammkoteletts trocken tupfen, mit der Gewürz-Öl-Mischung bestreichen und zugedeckt ca. 20 Min. ziehen lassen.

2 Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und in Streifen teilen. Beides mit Olivenöl vermengen und in einer Grillschale auf dem heißen Grill ca. 5 Min. garen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Koteletts unter Wenden ca. 6 Min. grillen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Lammkoteletts mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit Petersilie sowie nach Wunsch Zitronenspalten garnieren.

⌚ Ca. 40 Min. Marinieren ca. 20 Min.
👤 Einfach 🍷 Pro Portion ca. 670 kcal,
E: 55 g, F: 44 g, KH: 15 g
HERRLICH WÜRZIG



Gemüse-Grillteller mit Halloumi

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Zucchini • 300 g Aubergine
- Salz • 2 rote Paprikaschoten
- 2 rote Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Senf (z. B. Dijon-Senf) • 2 EL Sojasoße • 2 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl) • 300 g Halloumi (Grillkäse) • Pfeffer

1 Zucchini, Aubergine putzen, waschen und die Zucchini längs, die Aubergine quer in Scheiben schneiden. Aubergine leicht salzen. Paprikaschoten halbieren, von weißen Häutchen und Kernen befreien, abbrausen und in Strei-

fen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Senf mit Sojasoße und Öl verrühren und mit dem Gemüse vermengen. Käse in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse in eine Grillschale geben. Auf dem heißen Rost unter Wenden ca. 10 Min. grillen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 40 Min. Einfach Pro Portion ca. 310 kcal, E: 17 g, F: 21 g, KH: 10 g
GANZ OHNE FLEISCH

Hähnchenspieße à la Marokko

Zutaten für 4 Personen

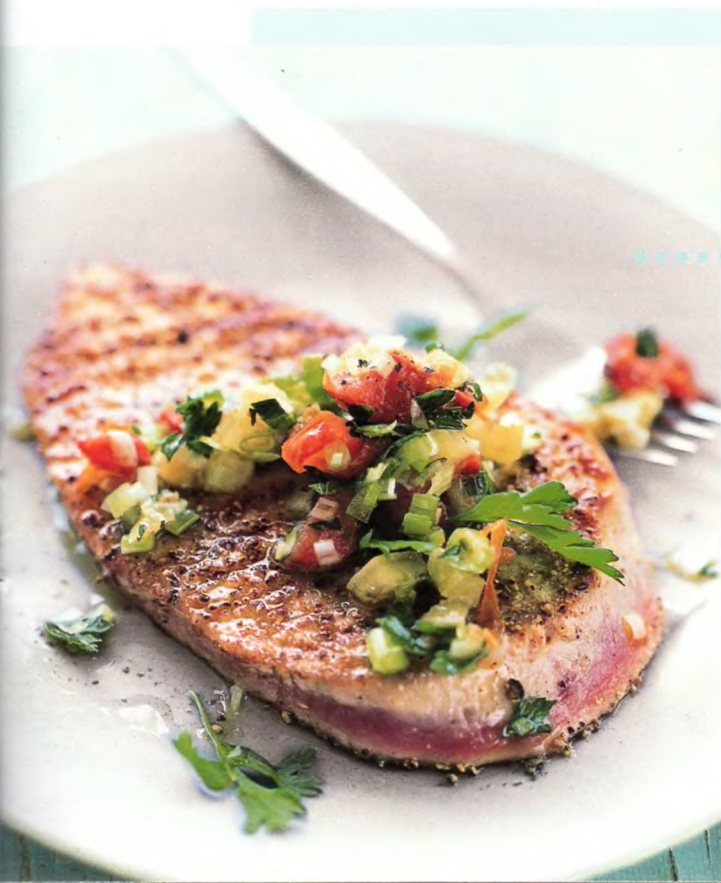
- 800 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen • 2 EL Olivenöl
- Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer • 2 TL Marokkanisches Gewürz (Ras el Hanout, Gewürzregal)

1 Fleisch abbrausen, trocken tupfen, in 12 dünne, lange Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, hacken. Öl mit 2 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenschale sowie Knoblauch verrühren, mit Salz, Pfeffer,

Ras el Hanout würzen. Fleisch darin bedeckt 3 Std. marinieren.

2 Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf gewässerte Holzspieße stecken. Ca. 7 Min. grillen, dabei wenden. Perfekt dazu: Couscous-Gemüse-Salat mit Joghurt.

Ca. 35 Min. **Marinieren ca. 3 Std.**
 Einfach Pro Portion ca. 340 kcal,
E: 59 g, F: 12 g, KH: 20 g
SCHLANKER GENUSS



Thunfischsteak mit Gemüse-Salsa

Zutaten für 4 Personen

- 1 Schalotte • 2 Knoblauchzehen
- 80 ml Olivenöl • Pfeffer • 4 Thunfischsteaks (à ca. 150 g) • 500 g Tomaten • 200 g Zucchini • Ingwer (ca. 1 cm) • 1 rote Chilischote
- 1 Bund fein gehacktes Koriandergrün • Salz • 2 EL Apfelessig

1 Schalotte sowie 1 Knoblauchzehe abziehen und hacken. Das Olivenöl mit Schalotte, Knoblauch und Pfeffer verrühren. Thunfischsteaks abbrausen, trocken tupfen und in der Marinade ca. 2 Std. zugedeckt ziehen lassen.

2 Tomaten häuten, halbieren und entkernen. Zucchini putzen und waschen. 1 Knoblauchzehe abziehen, Ingwer schälen. Chilischote halbieren, entkernen und abbrausen. Alles fein würfeln bzw. hacken, mit Koriander und Essig mischen, mit Salz würzen. Thunfisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und ca. 10 Min. grillen. Mit der Salsa servieren.

Ca. 40 Min. **Marinieren ca. 2 Std.**
 Einfach Pro Portion ca. 540 kcal,
E: 35 g, F: 43 g, KH: 5 g
GUT VORZUBEREITEN

Poseidon-Spieße mit Zitrusfrüchten

Zutaten für 4 Personen

- 16 Shrimps • 4 Garnelen ohne Schale (King Prawns) • Fleisch von 12 Tiefsee- oder Jakobsmuscheln
- je 1 Bio-Limette und Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer
- 8 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)

1 Meeresfrüchte abbrausen und trocken tupfen. Limette, Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und halbieren. Je eine Hälfte auspressen, Rest in Stücke schneiden. Je 1 EL Öl mit Limetten- bzw. Zitronensaft, Salz, Pfeffer verrühren.

2 Garnelen halbieren, mit Speck umwickeln und abwechselnd mit Tiefseemuscheln auf gewässerte Holzspieße stecken, an beiden Ende eine Zitronenspalte aufspießen. Mit Zitronenöl beträufeln.

3 Shrimps mit Limettenstücken aufspießen und mit dem Limettenöl beträufeln. Spieße auf dem Rost ca. 5 Min. grillen. Nach Wunsch mit Koriander garnieren.

🕒 Ca. 30 Min. 🍴 Einfach 💧 Pro Portion ca. 200 kcal, E: 28 g, F: 8 g, KH: 5 g
LEICHT UND PIKANT



Geflügel-Wurst-Spieße mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g) • 1 EL Sojasoße
- je 1 rote, grüne Paprikaschote
- 2 grobe Bratwürste
- Salbeiblätter • 3 Scheiben Weißbrot • 4 EL Olivenöl

1 Filets abbrausen, trocken tupfen, würfeln und mit der Sojasoße vermengen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und wie die Bratwürste in Stücke schneiden. Salbei abbrausen und

trocken schütteln. Brot würfeln und mit Olivenöl beträufeln.

2 Die vorbereiteten Zutaten abwechselnd auf gewässerte Holzspieße stecken und auf dem heißen Rost unter Wenden 7–10 Min. grillen. Nach Wunsch mit Zitronenspalten garniert servieren. Dazu schmeckt Reis.

🕒 Ca. 30 Min. 🍴 Einfach 💧 Pro Portion ca. 490 kcal, E: 36 g, F: 32 g, KH: 15 g
SCHMECKT AUCH KINDERN



Würstchenspieße mit marinierten Zwiebeln

Zutaten für 4 Personen

- 3 rote Zwiebeln • 24 Nürnberger Rostbratwürstchen
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Hoisin-Soße (Asia-Laden)
- 1 EL helle Sojasoße
- 1 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Zwei Drittel davon abwechselnd mit den Würstchen auf Spieße stecken. Knoblauchzehen abziehen und wie die übrigen Zwiebelstücke fein hacken. Beides mit Hoisin- sowie Sojasoße und Öl verrühren. Wurst-

Zwiebel-Spieße damit bestreichen und zugedeckt ca. 30 Min. marinieren. Spieße auf dem heißen Rost oder in einer Grillpfanne unter Wenden ca. 7 Min. garen. Lecker dazu: Kartoffel-Wedges.

🕒 Ca. 30 Min. Marinieren ca. 30 Min. 🍴 Einfach 💧 Pro Portion ca. 360 kcal, E: 18 g, F: 31 g, KH: 2 g
HERRLICH WÜRZIG

💡 Wer kein Fleisch mag:
Die Asia-Marinade gibt auch Tofu-Würstchen ein wunderbares Aroma!

Aufgespießt und total lecker



Zitronen-Hähnchen-Spieße mit pikanter Chilimarinade

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- je 2 rote und grüne Chilischoten
- 5 EL Zitronensaft • 8 EL Olivenöl
- 3 Bio-Zitronen • 8 Stiele Zitronengras (u.a. im Asia-Laden)

1 Das Hähnchenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Für die Marinade die Chilischoten längs halbieren, entkernen, abbrausen, sehr fein schneiden.

den. Mit Zitronensaft sowie Olivenöl verrühren. Filetwürfel in eine Schüssel geben, Marinade zugeben, vermengen und das Fleisch zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Die Zitronen heiß waschen, trocken tupfen, halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Zitronengras abbrausen, trocken tupfen und anspitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und ab-

wechselnd mit den Zitronenspalten auf die Zitronengrassstiele spießen.

3 Spieße in einer Aluschale ca. 3 Min. grillen, dann wenden, mit etwas Marinade beträufeln und in weiteren 3 Min. fertig garen.

Ca. 30 Min. Marinieren ca. 8 Std.

Einfach Pro Portion ca. 290 kcal,

E: 24 g, F: 21 g, KH: 1 g

RAFFINierter GAUMENKITZEL

Pikant gewürzt und voller Aroma



Grillgemüse-Tortilla mit Ziegenkäse

Zutaten für 4 Personen

• 2 orangefarbene Paprikaschoten
• 1 Zucchini • 1 Aubergine • 4 Rispen
Kirschtomaten • 4 EL Olivenöl
• Salz, Pfeffer • 200 g Ziegenkäse
• 1 TL Zitronensaft • getrockneter
Rosmarin • 12 kleine Tortillafladen
(Fertigprodukt) • 100 g grüne Oliven
ohne Stein

Fotos: StockFood (4)

1 Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, abrausen und in Streifen

schneiden. Zucchini sowie Aubergine waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Tomatenrispen waschen und trocken tupfen. 3 EL Öl verrühren mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch frisch gepresster Knoblauchzehe verrühren. Gemüse in eine Grillschale oder einen -korb geben, mit der Marinade mischen und ca. 7 Min. grillen.

2 Ziegenkäse in Scheiben schneiden. 1 EL Öl mit Zitronensaft und 1 TL Ros-

marin verrühren und die Käsescheiben darin marinieren.

3 Tortillafladen auf dem heißen Grill kurz erwärmen und in 4 Schälchen geben. Gegrilltes Gemüse in die Tortillas füllen. Oliven und marinierten Ziegenkäse daraufgeben und nach Wunsch mit Thymian garnieren.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Portion
ca. 540 kcal, E: 20 g, F: 25 g, KH: 58 g
GENUSS OHNE FLEISCH



Kapern-Rumpsteak mit Tomaten

Zutaten für 4 Personen

• 500 g Kirschtomaten • 3 Stiele Thymian • 80 ml Weißwein • Salz, Pfeffer • 3 Sardellenfilets (in Salzlake) • 3 EL Kapern • 3 Knoblauchzehen • 2 EL Semmelbrösel • 3 EL geriebener Parmesan • 3 EL Olivenöl • 4 Rumpsteaks (à ca. 200 g)

1 Kirschtomaten waschen, halbieren. Thymian abrausen, trocken schütteln und hacken. Beides in eine gefettete Grillschale oder einen Grillgemüsekorb geben. Wein angießen, salzen, pfeffern und auf dem Rost 15–20 Min. garen.

2 Sardellen, Kapern abtropfen lassen, Knoblauch abziehen und alles fein hacken. Mit Semmelbrösel, Parmesan sowie 2 EL Öl vermengen, salzen und pfeffern. Steaks trocken tupfen, mit 1 EL Öl bestreichen und ca. 5 Min. grillen, dabei einmal wenden. Kapern-Brösel-Masse aufstreichen und die Steaks mit geschlossener Grillhaube ca. 5 Min. weitergaren. Mit den Kirschtomaten anrichten.

Ca. 40 Min. **Einfach** **Pro Portion ca. 530 kcal, E: 69 g, F: 21 g, KH: 5 g**
WUNDERBAR WÜRZIG

Grillfisch mit Asia-Gemüse

Zutaten für 4 Personen

• ca. 3 cm Ingwer • 3 Knoblauchzehen • 2 rote Chilischoten • 1 rote Paprikaschote • 1 Bund Lauchzwiebeln • 3 EL Öl • 3 EL Fischfond (Glas) • 2 EL Sojasoße • 1 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer • 4 küchenfertige Barsche (ohne Kopf)

1 Ingwer, Knoblauch schälen und hacken. Chili sowie Paprika halbieren, entkernen und abrausen. Lauchzwiebeln putzen, waschen. Das Grün, Chili und Paprika in fei-

ne Streifen schneiden. Gemüse mit 1 EL Öl in einer Aluschale 3 Min. dünsten. Mit Fond, Sojasoße, Zitronensaft ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Fische abrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern. Mit 2 EL Öl bestreichen, ca. 10 Min. grillen.

Ca. 40 Min. **Einfach**
Pro Portion ca. 310 kcal, E: 50 g, F: 10 g, KH: 6 g, BE: 0,5
AUCH FÜR DIABETIKER



Garnelen mit Chili-Zwiebel-Dip

Zutaten für 4 Personen

• je 1 grüne und rote Chilischote • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 Stiel Koriandergrün • 50 ml Gemüsebrühe • 50 ml Öl • 2 EL Fischsoße (Asia-Laden) • 500 g küchenfertige Garnelen • 2 EL Öl • Salz

1 Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, abrausen und fein schneiden. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und hacken. Koriander abrausen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Gemüsebrühe erhitzen. Chili, Zwiebel sowie

Knoblauch hineingeben und einmal aufkochen. Brühe abkühlen lassen und Koriander, Öl sowie Fischsoße unterrühren.

2 Garnelen abrausen, trocken tupfen und mit Öl bestreichen. In einer Schale auf dem heißen Grill ca. 4 Min. grillen. Garnelen mit Salz würzen, mit Chili-Zwiebel-Dip, evtl. auch Mayonnaise und z. B. Tomaten-Salsa servieren.

Ca. 15 Min. **Einfach** **Pro Portion ca. 270 kcal, E: 28 g, F: 16 g, KH: 3 g**
FIX ZUBEREITET

Gegrillte Ananas mit Vanilleeis

Zutaten für 4 Personen

- 1/2 Ananas • 2 EL flüssiger Honig
- 1 TL geriebener Ingwer
- je 2 EL Zitronensaft und -zesten
- 1 EL rosa Pfefferbeeren
- 4 Kugeln Vanilleeis

Ananas schälen, Strunk entfernen und Frucht in 8 Ringe teilen. Honig mit Ingwer sowie Zitronensaft verrühren und Ananasscheiben damit rundum einstreichen. Je Seite 3–4 Min. grillen. Ananas auf Teller geben und mit Zitronenzesten sowie Pfefferbeeren bestreuen. Jeweils 1 Kugel Vanilleeis

dazugeben und nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

🕒 Ca. 30 Min. 🍴 Einfach 🍷 Pro Portion ca. 260 kcal, E: 3 g, F: 4 g, KH: 27 g
FRUCHTIG-SÜSS



Creme mit Schwips

Eine Cognac-Zabaione macht den Genuss perfekt:

1 Eigelb mit 50 g braunem Zucker und 50 ml Cognac in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Leider kann man sie nicht vorbereiten.



Grillapfel mit Knusperspeck und Gorgonzola

Zutaten für 4 Personen

- 4 Äpfel • Saft von 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- 50 g Frühstücksspeck (Bacon)
- 1 EL flüssiger Honig
- 50 g Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola)

Äpfel waschen, trocken tupfen, vierteln bzw. achtern und entkernen. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Vorbereitete Apfelspalten auf dem heißen Rost unter Wen-

den 5–6 Min. garen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Frühstücksspeck in einer Grillschale ohne Löcher goldbraun braten. Zwiebel zufügen und glasig dünsten. Äpfel auf Teller geben, Honig darüberträufeln und Zwiebel-Speck-Mischung daraufgeben und Käse darüberbröckeln.

🕒 Ca. 30 Min. 🍴 Einfach 🍷 Pro Portion ca. 230 kcal, E: 4 g, F: 17 g, KH: 17 g
SÜSS-PIKANTE KOMBINATION

Grillpfirsich mit Ricotta und Honigmandeln

Zutaten für 4 Personen

- 1/2 Bio-Zitrone • 250 g Ricotta
- 2 EL Zucker • 200 g Mandelblättchen • 4 EL flüssiger Honig
- 4 große Pfirsiche • 1 EL Butter

1 Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Ricotta mit Zitronensaft, -schale und Zucker glatt verrühren. Die Mandelblättchen auf dem Herd in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, in einem Metallschüsselchen mit 4 EL Honig verrühren und beiseitestellen.

2 Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Früchte mit der Schnittfläche nach unten auf dem heißen Rost ca. 4 Min. grillen. Honigmandeln mit auf den Grill stellen und erwärmen.

3 Etwas Ricottacreme in 4 Schälchen geben, je 2 Pfirsichhälften daraufsetzen und mit übriger Creme bedecken. Mit Honigmandeln bestreut servieren.

🕒 Ca. 25 Min. 🍴 Einfach 🍷 Pro Portion ca. 470 kcal, E: 17 g, F: 32 g, KH: 29 g
TOLLER AROMEN-MIX



Feines für den Vorrat

Einmachen ist wieder in! Also: Nehmen Sie die besten Früchte – oder auch mal zartes Gemüse – und ab damit in die Gläser...

1

2

1 Aprikosenkonfitüre

Für 4 Gläser à ca. 450 ml
• 1,2 kg Aprikosen • 500 g Extra-Gelierzucker 2:1 • Saft von 1 Bio-Zitrone • evtl. 4 EL Aprikosenlikör

Aprikosen überbrühen, abziehen, entsteinen, würfeln. Mit Zucker mischen, ca. 1 Std. ziehen lassen. Zitronensaft und Likör untermischen, aufkochen. Ca. 3 Min. sprudelnd kochen lassen, dann in Gläser mit Schraubdeckel füllen.

Vorbereiten ca. 30 Min. Ziehen 60 Min. ☺ Einfach ☑ Pro EL (ca. 25 g)
ca. 63 kcal, E: 0,1 g, F: 0 g, KH: 15 g
LECKER ZUM FRÜHSTÜCK

2 Beerengelee

Für 5 Gläser à ca. 450 ml
• 1,5 kg Rote Johannisbeeren
• 1 Zimtstange • 1 kg Gelierzucker 1:1

Beeren waschen, abtropfen lassen, von den Rispen streifen. Mit 500 ml Wasser und der Zimtstange ca. 10 Min. köcheln lassen. In einem mit Mulltuch ausgelegten Sieb abtropfen, abkühlen lassen. 1 l Saft mit Gelierzucker in einem großen Topf aufkochen und ca. 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Vom Herd ziehen, evtl. Schaum abschöpfen, in vorbereitete Gläser füllen, verschließen.

Vorbereiten ca. 30 Min. ☺ Einfach ☑ Pro EL (ca. 25 g)
ca. 40 kcal, E: 0,1 g, F: 0 g, KH: 10 g
AUCH TOLL ZUM BACKEN



Provenzalisches Gemüse

Lecker fürs Picknick und als Beilage zu Steaks

Für 2 Gläser à ca. 450 ml

• 2 Zucchini • 1 mittelgroße Aubergine • je 1 große gelbe und grüne Paprikaschote • 2 Fleischtomaten • 2 Zwiebeln • je 2 Zweige Rosmarin und Thymian • 2 Knoblauchzehen • ca. 400 ml Olivenöl • 3 EL Zitronensaft • 1 TL brauner Zucker • 1 TL Fenchelsamen • Pfeffer, Meersalz

1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zucchini und Aubergine putzen, abbrausen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen, in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, putzen und grob würfeln.

2 Zwiebeln abziehen, in feine Spalten schneiden. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, mit den vorbereiteten Gemüsezutaten mischen und auf einem tiefen Backblech oder der Fettpfanne des Backofens verteilen.

3 Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Mit

8 EL Öl, Zitronensaft, Zucker, Fenchelsamen und Pfeffer verquirlen. Mischung gleichmäßig über das Gemüse träufeln und alles kräftig mit Meersalz würzen. Gemüse im Ofen ca. 30 Min. garen, zwischendurch wenden.

4 Gemüse und Kräuter in vorbereitete Einmachgläser verteilen. Jeweils so viel vom Öl angießen, dass alle Zutaten vollständig bedeckt sind. Gläser verschließen und auskühlen lassen. Gemüse vor dem Genießen mindestens 2 Tage durchziehen lassen. Dunkel und kühl gelagert hält es ca. 4 Wochen.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 30 Min. **Einfach** **Pro Portion (100 g, ohne Öl) ca. 50 kcal, E: 1 g, F: 3 g, KH: 3 g**
AUCH ALS ANTIPASTO PERFEKT

Bei diesem Rezept können Sie die Zutaten wunderbar variieren. Denn zum Einlegen eignen sich auch frische Champignons, Staudensellerie, Fenchel und Lauchzwiebeln.



Aprikosen-Chili-Chutney

Köstlich zu Geflügel vom Rost oder zu Käse

Für 3 Gläser à ca. 450 ml

• 1,2 kg Aprikosen • frischer Ingwer (ca. 10 cm) • 2 Zwiebeln • 1 Chilischote • 3–4 Kaffir-Limettenblätter (Asia-Laden) • 1 TL Koriandersamen • 300 g brauner Rohrzucker • 275 ml Apfelessig • 150 ml Orangensaft

1 Aprikosen kreuzweise einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Früchte halbieren und entsteinen, die Hälfte Aprikosenfruchtfleisch fein würfeln.

2 Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen, abbrausen. Chilischote in feine Ringe schneiden. Limettenblätter abbrausen, abtropfen lassen, evtl. in Streifen schneiden.

3 Koriandersamen in einem Topf ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Vom Herd ziehen, etwas abkühlen lassen.

Zucker, Essig, Orangensaft und Limettenblätter dazugeben und alles unter Rühren aufkochen.

4 Aprikosen, Ingwer, Zwiebeln und Chili zugeben. Unter Rühren langsam aufkochen, dann bei schwacher Hitze ca. 40 Min. im offenen Topf dicklich einkochen, dabei gelegentlich durchrühren.

5 Chutney sofort randvoll in sauber ausgespülte Gläser mit Twist-off-Deckel füllen, fest verschließen und auf den Kopf stellen. Ca. 15 Min. abkühlen lassen.

6 Gläser wieder umdrehen und Chutney vollständig auskühlen lassen. Bis zum Öffnen mindestens 5 Tage stehen lassen, damit sich die Aromen aller Zutaten voll entfalten können. Dunkel und kühl gelagert, ist das Chutney ca. 3 Monate haltbar.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 40 Min. **Einfach** **Pro 50 g ca. 100 kcal, E: 1 g, F: 0,1 g, KH: 21 g**
PIKANT MIT FEINER SCHÄRFE

Gut zu wissen

► Nur beste Zutaten verwenden

Ob vom Wochenmarkt oder selbst geerntet aus dem Garten, Obst und Gemüse zum Einkochen sollte ganz frisch, makellos und von erstklassiger Qualität sein.

► Sauberkeit ist Trumpf

Gläser, Flaschen und zugehörige Deckel vor jedem Gebrauch gründlich abwaschen und mit heißem klarem Wasser nachspülen. Danach umgedreht auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. Selbst kleinste Verunreinigungen verderben den köstlichen Inhalt.

► Praktische Küchenhelfer

Erleichtern das Einmachen: Entsteiner für Kirschen oder Pflaumen, stabile Siebe in verschiedenen Größen, weite Kochtöpfe und Gemüsehobel, Gläser mit Twist-off-Deckel. Besonders praktisch: Einfülltrichter und Schöpfkellen, damit nichts danebentropft.

► Zucker, Salz und Essig

Sie sorgen für Aroma und Haltbarkeit, grundsätzlich eignen sich alle handelsüblichen Salz-, Zucker- und Essigsorten. Wird spezieller Gelierzucker verwendet, unbedingt auf die Herstellerangaben achten. Honig und brauner Zucker sorgen für Karamellaroma, Wein- und Obstessig verfeinern Pikantes.

► **Lagerung** Die selbst gemachten Schätze sollten kühl, dunkel und trocken aufbewahrt werden. Optimal sind Vorratskammer oder Keller, in der Küche sind die Temperaturschwankungen zu groß. Richtig gelagert halten sich Marmelade & Co. etwa ein Jahr.

Die Kunst des Einmachens



Ob fruchtige Konfitüre, feines Gelee oder pikante Gemüsespezialität – in Selbstgemachtem ist das herrliche Aroma des Sommers eingefangen

So einfach gelingen Konfitüre, Saft & Sirup

In vier Steps fix zubereitet:

Fruchtige Konfitüren für den Vorrat



Für 3–4 Gläser (à 450 ml) etwa 1,2 kg frisches Obst nach Wahl (z. B. Beerenmischung) waschen, putzen, gut abtropfen lassen.



Früchte nach Packungsanleitung exakt abwiegen, mit Gelierzucker mischen. Unter Rühren aufkochen, sprudelnd kochen lassen.



Gelierprobe: 1–2 TL Konfitüre auf einen kalten Teller geben. Wird die Masse fest, ist sie fertig, sonst 1–2 Min. weiterkochen.



Konfitüre sofort randvoll in Gläser füllen, verschließen. Ca. 5 Min. auf dem Deckel abkühlen lassen (Vakuum entsteht), umdrehen.

Konzentrierte Frucht

In selbst gemachtem Saft oder Sirup steckt das volle Fruchtaroma. Für ca. 1 l Saft etwa 1,5–2 kg Früchte (je nach Wassergehalt) im Entsafter (ohne Zucker!) oder Schnellkochtopf (dafür etwa 100 ml Wasser in den Topf geben, Früchte im Loch-einsatz darüberstellen) entsaften.

Sofort in Flaschen füllen. Oder Sirup kochen: 1/2 l Saft, 650 g Zucker und 5–10 g Zitronensäure (Beutel) 10 Min. einkochen. Sofort abfüllen, verschlossen aufbewahren. Herrlich für erfrischende Drinks, fruchtige Desserts, Eis und Quark.



Neue Einmach-Produkte

Vollen Fruchtgeschmack bei noch weniger Zucker verspricht der Gelierzucker 3plus 1. Auf 1,5 kg Obst wird nur eine 500-g-Packung benötigt. Ca. 1,29 €, von Südzucker. Selbst gemachte Konfitüren in Bioqualität gelingen mit Bio-Gelierzucker 1:1 aus Rohrzucker. 500 g ca. 1,49 €, von Nordzucker. Mit einer speziellen Rezeptur sorgt der neue Gelierzucker für Beeren 1:2 für perfekte Ergebnisse bei Konfitüren und Gelees aus Beerenfrüchten. 500 g ca. 1,29 €, von Dr. Oetker.



Eingelegtes Gemüse

Leckere Antipasti

Würzig eingekochtes Gemüse (z. B. Paprika, Rezept unten) schmeckt z. B. mit Brot und Olivenöl. Ebenso köstlich: warm mit Ziegenkäse serviert oder als Zugabe in Schmorgerichten.

Bewährter Helfer

Die „Einmachhilfe“ sorgt bei selbst gemachten Küchenschätzen aus Obst oder Gemüse für längere Haltbarkeit. 3 Beutel ca. 0,69 €, von Dr. Oetker



IM BACKOFEN lassen sich z. B. Kirschtomaten unkompliziert einmachen: 1 kg Kirschtomaten, Basilikumblätter, 1 EL Salz und Wasser auf 4–5 Gläser à 350 ml verteilen, verschließen. Küchentuch auf ein tiefes Blech legen, Gläser daraufstellen. 2 cm hoch Wasser angießen. Bei 125 Grad ca. 50 Min. einkochen.

Chutneys



Chutneys sind pikant-fruchtige Würzsoßen nach indischer Art, lecker zu Fleisch, Brot, Käse. Für **Mango-Ananas-Chutney** (o. l.) z. B. Fruchtfleisch von je 1 Mango, Ananas, Nektarine würfeln. Mit 2 EL Zitronensaft, 2 entkernten und gehackten Chilischoten, 2 EL Öl, 250 ml Essig und 400 g braunem Zucker ca. 70 Min. dicklich kochen. Abkühlen lassen und in Gläser füllen. Für Varianten Mango mit Zwiebeln, Datteln und Zimt oder mit Äpfeln, Rosinen und Nelken kombinieren.

Schnell und ganz einfach: So kommt die Paprika ins Glas



4–6 Gläser (à ca. 350 ml) heiß ausspülen. 1 kg bunte Paprika entkernen, waschen, Haut mit dem Sparschäler abziehen, Paprika in Streifen schneiden. 1 entkernte Chilischote in Ringe schneiden, 5 abgezogene Knoblauchzehen hacken. Alles mischen und in die Gläser füllen.



Für den Sud: 500 ml Essig, 300 ml Wasser, 2 TL Salz, 25 g Zucker, 300 ml Wein, 1 TL „Einmachhilfe“ aufkochen. Sud über die Paprika geben. Gläser verschließen, in einen Topf stellen, Wasser bis zur halben Glas-höhe angießen, ca. 20 Min. mit Deckel kochen. Gläser abkühlen lassen.

LANGNESE
Cremissimo

Magie liegt in der Luft!



NEU

Cremissimo
Mandelmagie



NEU

Cremissimo
Kirschzauber

Grundrezept

Mit frischen Tomaten

Zutaten für 4 Personen

- 6 reife Tomaten • Salz, Pfeffer
- Zucker • 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 12 Scheiben Weizenbrot
- 1 Handvoll Basilikumblättchen

1 Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und heiß überbrühen. Dann häuten und halbieren, dabei ggf. Stielansätze entfernen. Tomaten entkernen und klein würfeln. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker sowie Olivenöl mischen.



2 Knoblauch abziehen, zu den Tomatenwürfeln pressen, unterrühren. Brotscheiben in einer Pfanne oder im Toaster rösten. Tomatenmischung darauf anrichten und mit Basilikum garnieren.



 Ca. 10 Min.  Einfach
 Pro Portion ca. 210 kcal,
E: 5 g, F: 8 g, KH: 28 g
GELINGT KINDERLEICHT



Variante

Bringt Abwechslung auf den Tisch: **2 TL geh. Rosmarin** mit dem Tomatenbelag mischen. Mit **Ricotta** (ital. Frischkäse) auf den knusprig gerösteten Brotscheiben anrichten.

Italiens Vorspeise Nr. 1

Bruschetta

Die krossen Brotscheiben sind der Hit! Ob klassisch mit Tomaten oder edel mit Thunfischcreme: Alle knuspern die kleinen Italiener mit Vergnügen – als Vorspeise oder Snack



Tomaten, gutes Olivenöl, Knoblauch, Salz und Brot – mehr braucht man nicht, um die leckere Knusper-Spezialität zuzubereiten. Basilikum sorgt für den Aroma-Kick



Bruschetta mit Thunfisch

Der perfekte Snack zu einem Gläschen Wein

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Thunfisch in Öl (Dose)
- 100 g Essiggurken (Glas)
- 1 Chilischote • Pfeffer • 1 gelbe Paprikaschote • 3 EL Olivenöl
- 8 Scheiben Weizenbrot • 2 Stiele Basilikum • 1 Knoblauchzehe

1 Thunfisch abtropfen lassen. Gurken abtropfen lassen und fein würfeln. Chilischote putzen, entkernen, waschen und fein hacken.

2 Thunfisch fein zerzupfen. Mit Gurken, Chili und etwas Pfeffer in einer Schüssel mischen. Paprikaschote putzen, waschen, fein würfeln, unter die Creme mischen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen, Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig braten oder im Ofen ca. 5 Min. backen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, Blätter in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, halbieren, Brotscheiben mit den Schnittflächen der Zehen einreiben.

4 Thunfischcreme auf die Brote streichen, mit Basilikumstreifen bestreuen, nach Wunsch mit Parmesan garnieren.

🕒 Ca. 15 Min. 🍴 Einfach ♡ Pro Portion ca. 320 kcal, E: 17 g, F: 18 g, KH: 23 g
RAFFINIERT FÜR GÄSTE



Rauke-Knoblauch-Bruschetta

Köstliche Beilage zu frischer Tomatensuppe

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Tomaten • 1 Zwiebel
- 6 EL Olivenöl • 1 TL Zucker
- 2-3 Stiele Salbei • 250 ml Brühe
- Pfeffer • 2 Stiele Petersilie
- 75 g Rauke (Rucola) • 200 g Kirschtomaten • 2 Knoblauchzehen • Salz • 75 g Butter
- 8-12 Scheiben Weizenbrot
- 12 kleine Mozzarellakugeln

1 Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Zwiebel abziehen, würfeln und in 2 EL Öl glasig dünsten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Tomaten, Salbei und Brühe zugeben, ca. 20 Min. köcheln lassen. Suppe mit dem Mixstab pürieren und würzig abschmecken.

2 Petersilie und Rauke abbrausen, trocken schütteln, hacken bzw. zerzupfen. Kirschtomaten putzen, waschen, vierteln. Knoblauchzehen abziehen, durchpressen. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Butter verkneten. Brot rösten, mit Knoblauchbutter, Tomaten, Rauke, Mozzarella anrichten. Suppe mit 4 EL Öl beträufelt servieren.

🕒 Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 20 Min. 🍴 Einfach ♡ Pro Portion ca. 500 kcal, E: 11 g, F: 38 g, KH: 30 g
LEICHTER SOMMER-LUNCH

💡 Knoblauch für Butter wird bekömmlicher, wenn man ihn ca. 20 Min. in 250 ml Milch köchelt.

Crostini mit Oliven- und Bohnencreme



Für 4 Personen: **1** 150 g Oliven (schwarz/grün), 2 abgezogene Knoblauchzehen, 5 Sardellenfilets (in Öl), 1 EL Kapern, 1 TL Thymianblättchen hacken. Mit 4 EL Olivenöl glatt rühren, würzen und auf ca. 16 geröstete Brotscheiben streichen. Je **1** Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, würfeln, in 3 EL Öl andünsten. **2** 200 g weiße Bohnen (Dose) und 50 g Sahne zugeben, aufkochen, pürieren. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL gehacktem Salbei abschmecken.

🕒 Vorbereiten ca. 20 Min.

🍴 Einfach ♡ Pro Portion ca. 540 kcal, E: 16 g, F: 31 g, KH: 49 g

GUT VORZUBEREITEN

Bruschetta mit Avocado-Käsecreme



Für 4 Personen: **1** dünnes Baguette in breite Stücke schneiden, halbieren. **1** Knoblauchzehe abziehen, halbieren, Brotstücke damit einreiben, mit 2 EL Olivenöl beträufeln. **2** kleine Avocados schälen. Fruchtfleisch mit 2 EL Zitronensaft, 50 g Gorgonzola, 1 TL Oreganoblättchen, Salz und Pfeffer pürieren. Brote in einer Pfanne oder unter dem Backofengrill bräunen. Creme auf die abgekühlten Brote spritzen, mit 100 g Gorgonzola in dünnen Scheiben und mit frischem (Zitronen-)Thymian anrichten.

🕒 Ca. 15 Min. 🍴 Einfach ♡ Pro Portion ca. 480 kcal, E: 17 g, F: 35 g, KH: 25 g

VEGETARISCH LECKER

Laktose-
frei

Putenschnitzel mit Spinat



Cholesterin-
arm

Spaghetti Pomodoro



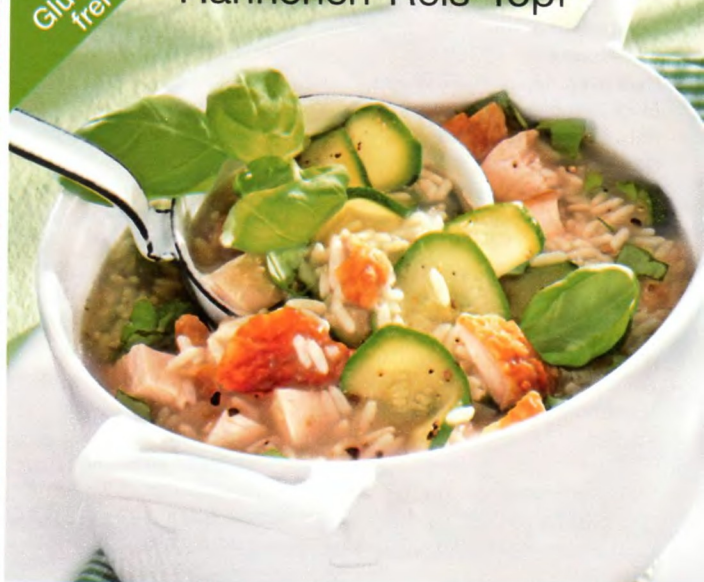
Für
Diabetiker

Steak mit Gurkensalat



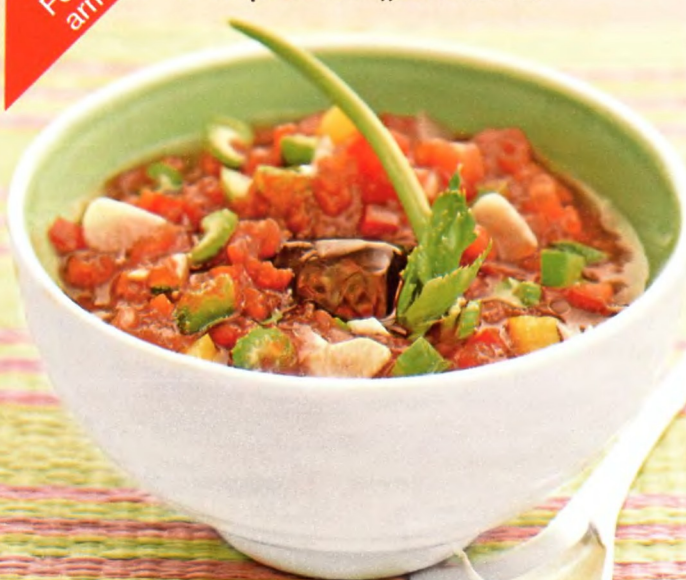
Gluten-
frei

Hähnchen-Reis-Topf



Fett-
arm

Gazpacho „Andaluz“



Fruktose-
arm

Hack-Oliven-Frikadellen



Spaghetti Pomodoro

Zutaten für 4 Personen

• 1 rote Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 80 g schwarze Oliven ohne Stein • 2 EL Öl • 50 ml Port- oder Rotwein • 500 g Spaghetti (ohne Ei) • Salz • 6 Tomaten • 2 EL Kapern • 1 TL Thymian • 150 ml Gemüsebrühe • Pfeffer • 2 Stiele Basilikum

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Die Oliven grob zerkleinern. Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch sowie Oliven darin andünsten. Mit Portwein ablöschen und ca. 5 Min. schmoren lassen.

2 Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich ko-

chendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Tomaten häuten und würfeln. Mit Kapern und Thymian in die Zwiebel-Oliven-Masse geben. Brühe angießen und weitere 5 Min. schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit Tomatensugo und Basilikum vermengen.

Ca. 35 Min. Einfach

Pro Portion ca. 615 kcal,

E: 18 g, F: 15 g, KH: 96 g

GENUSS OHNE FLEISCH

Cholesterin-arm

Putenschnitzel mit Spinat

Zutaten für 4 Personen

• 300 g Spinat • 2 Lauchzwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 1 Möhre • 200 g Champignons • 2 EL laktosefreie Butter (z. B. „Minus L“) • 4 EL Brühe • Salz, Pfeffer • Muskat • 4 Putenschnitzel (à ca. 150 g) • 1 TL Mehl • 2 EL Butterschmalz

1 Spinat verlesen und trocken schütteln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Möhre schälen und raspeln. Pilze putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Brühe zugie-

ßen und das Gemüse im geschlossenen Topf ca. 5 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 Fleisch abbrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin auf jeder Seite 3–4 Min. braten. Schnitzel herausnehmen, in Stücke schneiden und mit Spinat anrichten. Nach Wunsch mit Basilikum garnieren.

Ca. 30 Min. Einfach

Pro Portion ca. 260 kcal,

E: 40 g, F: 10 g, KH: 3 g, BE: 0,25

AUCH FÜR DIABETIKER

Laktosefrei

Hähnchen-Reis-Topf

Zutaten für 4 Personen

• 3 Hähnchenbrustfilets mit Haut (à ca. 160 g) • 3 EL Olivenöl • 2 Zucchini • 400 g gegarter Reis • 800 ml glutenfreie Gemüsebrühe • 200 g Sahne • Salz, Pfeffer • Muskat • 6–8 Basilikumblättchen

1 Die Hähnchenbrustfilets abbrausen und trocken tupfen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf jeder Seite ca. 5 Min. braten. Herausnehmen und mundgerecht würfeln.

2 Zucchini waschen, putzen und in Scheiben hobeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und

die Zucchini darin portionsweise andünsten. Alle Zuccinischeiben in den Topf geben, Reis, Brühe, Sahne und Hähnchenwürfel zugeben, einmal aufkochen und 3–4 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen.

3 Basilikumblättchen abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Den fertigen Hähnchen-Reis-Topf mit Basilikum garniert servieren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 15 Min. Einfach Pro Portion ca. 540 kcal, E: 44 g, F: 27 g, KH: 30 g
EINFACH & LECKER

Glutenfrei

Steak mit Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen

• 8 Schweinenackensteaks (à ca. 80 g) • 3 EL Sojasoße • 3 EL Öl (z. B. Erdnussöl) • 1 EL gem. Kräuter (gehackt) • Salz, Pfeffer • 1 Handvoll Sojasprossen • 1 Salatgurke • 1 rote Paprikaschote • 1 Bund Koriandergrün • 2 EL Brühe • 1 EL Zitronensaft

1 Fleisch trocken tupfen. 2 EL Sojasoße, 1 EL Öl, Kräuter, Salz, Pfeffer verrühren und über die Steaks gießen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. ziehen lassen.

2 Sprossen abbrausen, abtropfen lassen. Gurke schälen,

Paprika waschen, beides halbieren und in Streifen schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Alles vermengen. 2 EL Öl, 1 EL Sojasoße, Brühe, Zitronensaft verrühren und würzen.

3 Fleisch aus der Marinade nehmen, auf dem heißen Grill auf jeder Seite 2–4 Min. braten. Salat mit Dressing vermengen, mit den Steaks anrichten, evtl. mit Erdnüssen servieren.

Ca. 40 Min. Marinieren ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 350 kcal, E: 35 g, F: 22 g, KH: 3 g, BE: 0,25
LEICHTER GENUSS

Für Diabetiker

Hack-Oliven-Frikadellen

Zutaten für 4 Personen

• 2 Lauchzwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 75 g grüne Oliven ohne Stein • 1 Bund Petersilie • 500 g Hackfleisch • 1 Ei • Salz, Pfeffer • 2 EL Öl • Knoblauch-Joghurt-Soße (z. B. von Knorr)

1 Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, mit den Oliven hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

2 Hack mit Lauchzwiebeln, Knoblauch, Oliven, Petersilie sowie Ei verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse 4 flache Steaks

formen, mit Öl bestreichen und auf dem heißen Grill 10–15 Min. grillen, dabei einmal wenden. Steaks mit etwas Knoblauchsoße servieren. Dazu schmecken ein grüner Salat und frisches Fladenbrot.

Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 10 Min. Einfach Pro Portion ca. 405 kcal, E: 27 g, F: 27 g, KH: 13 g
HERRLICH WÜRZIG



Die Hack-Oliven-Frikadellen können Sie natürlich auch in der Pfanne zubereiten. Dafür das Öl darin erhitzen und die Frikadellen in 5–8 Min. rundum braun braten.

Fruktose-arm

Gazpacho „Andaluz“

Zutaten für 4 Personen

• 1 Stange Staudensellerie • 1 Salatgurke • 2 rote und je 1 grüne, gelbe Paprikaschote • 500 g Fleischtomaten • 1 Zwiebel • 6 EL Semmelbrösel • Salz, Pfeffer • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Zitronensaft • 4 EL Olivenöl

1 Gemüse waschen und putzen. Sellerie in dünne Scheiben schneiden, Grün beiseitelegen. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, entkernen. Paprikaschoten halbieren, entkernen und abbrausen. Stielsätze der Tomaten entfernen. Jeweils die Hälfte der Gemüse fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken.

2 Die Hälfte der Zwiebel mit restlicher Paprika und Gurke sowie restlichen Tomaten im Mixer pürieren und durch ein Haarsieb streichen. Brösel unterrühren, salzen und pfeffern.

3 Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Mit Gemüsewürfeln und Selleriescheiben in die Suppe geben. Zitronensaft und Öl unterrühren. Zugedeckt ca. 2 Std. kühlen. Mit Selleriegrün und evtl. mit Peperoni garnieren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Kühlen ca. 2 Std. Einfach Pro Portion ca. 220 kcal, E: 5 g, F: 13 g, KH: 20 g
GUT GEKÜHLT SERVIEREN

Fett-arm



Ein Bild gegen Heißhunger

Mmmh, jetzt ein Stück Schokolade... Kennen Sie auch diese Momente, in denen Sie sofort ein Stück Schoki vernaschen möchten und an nichts anderes mehr denken können? Ein klarer Fall einer akuten Heißhungerattacke. Psychologinnen haben jetzt eine Strategie gegen diesen Drang gefunden: Denken Sie an das Bild einer schönen Landschaft. Durch diese Konzentration wird das mit dem Heißhunger verbundene Bild im Gehirn verdrängt, und wir können uns wieder anderen Dingen zuwenden.

Ein Prosit für starke Knochen

Sommerzeit ist Biergartenzeit! Ein kühles Blondes genießt man jetzt gern, es erfrischt und stärkt die Knochen – so das Ergebnis einer US-Studie. Bei der Untersuchung verschiedener Biere fanden die Wissenschaftler heraus, dass Gerstensaft mit viel Hopfen und gemalzter Gerste reich an Silizium ist – Weizenbier dagegen hat einen geringen Anteil. Zudem kommt das für den Knochenaufbau wichtige Spurenelement im Bier als Kieselsäure vor, die vom Körper leicht aufgenommen werden kann.



Ein Essen gegen Kilos

1, 2 und 3 – drei Aspekte sind es, die, Mediziner zufolge, Übergewicht bei Kindern vorbeugen können. Der vielleicht wichtigste Punkt: Die Kinder sollten mindestens eine Hauptmahlzeit pro Tag gemeinsam mit ihren Geschwistern und Eltern einnehmen. Aber auch die beiden anderen Verhaltensweisen sind nicht zu unterschätzen. Denn schlafen die Kids zudem ca. 10,5 Stunden pro Nacht und sehen am Tag höchstens 2 Stunden fern, so können sie das Risiko zu vieler Kilos um bis zu 40 Prozent senken.



Erste Hilfe aus der

Ob zu Hause oder auf Reisen – die heiße Jahreszeit kann den Körper ganz schön strapazieren. Hier einige Tipps, was Sie bei Unwohlsein und kleineren Verletzungen selbst tun können



Bei Quallen-Attacke

Hautkontakt mit Feuerquallen – das kann höllisch weh tun. Wer im Mittelmeer oder auch in Nord- bzw. Ostsee Kontakt mit den Nesseltieren hatte, sollte sofort das Wasser verlassen. Die brennende Hautstelle bitte nicht mit bloßen Händen abreiben, dadurch könnten weitere Nesselkapseln, die an der Haut kleben, aufplatzen und ihr Gift absondern. Besser: die Kapseln mit **Salzwasser** (kein Süßwasser!) abspülen. Auch **Essig** kann man auf die Stelle geben. Die Kapseln dann mit einem Messerrücken oder einer Scheckkarte abschaben. Hat man nichts zur Hand, lässt man die Stelle gut trocknen und reibt sie mit **trockenem Sand** ab.



Bei Reiseübelkeit

Ob im Auto oder auf dem Schiff – die wiegenden Bewegungen verträgt nicht jeder. Gute Vorbeugung: In den Stunden vor der Reise leicht Verdauliches, z. B. gedünstetes **Gemüse, Müsli** oder **Salat**, essen. Als Snack für unterwegs eignen sich **Obst**, Gemüse oder **Müsliriegel, Zwieback** und **Salzbrezeln**. Auf Kaffee und Alkohol sollte man verzichten. Im Auto oder Bus möglichst vorne sitzen, immer auf die Straße schauen und nicht lesen. Auf dem Schiff hält man sich am besten an Deck auf. Tritt trotzdem Übelkeit auf, dann hilft es, frischen, in kleine Scheiben geschnittenen **Ingwer** zu kauen.

Fotos: Corbis/Onoky/P. Broze & A. Chedderros, Fotolia (3)/NatUlrich/Okea/Pictures-Iyou, Helmut & Hertrich, Mauritius Images, MEV, StockFood/Borkowski

◀ Bei Sonnenbrand

Sonne tanken tut gut. Doch die Sonne sendet auch für die Haut schädliche UV-Strahlen aus. Der Körper benötigt daher vor dem Bad in der Sonne optimalen Schutz, d.h. **Cremes** mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 40+). Zwischen 11 und 16 Uhr ist es allerdings – vor allem im Süden – besser, die Sonne zu meiden und sich im Schatten aufzuhalten. Kommt es trotzdem zu einem Sonnenbrand, hilft **Quark**. Messerrückendick auf die betroffenen Stellen aufgetragen, kühlt er und spendet der Haut Feuchtigkeit. Ist der Quark trocken, einfach mit lauwarmem Wasser abwaschen. Das Ganze mehrmals wiederholen. Treten nach dem Aufenthalt in der prallen Sonne Kopfweh und Schwindel auf, kann dies ein Sonnenstich sein. Dann sofort in den Schatten legen (Arzt verständigen!), Kopf erhöht legen und den Nacken **mit feuchten Tüchern kühlen**.



▲ Bei Kreislauf-Tief

Schwüle Hitze löst bei vielen Menschen Kreislaufprobleme aus. Typische Symptome sind Schwindel, ein zitteriges Gefühl, Antriebschwäche und häufig auch Kopfschmerzen. Empfindliche sollten unbedingt viel trinken, am besten **Wasser** oder **Fruchtschorle**. Kaffee oder Schwarztee belasten den Körper zusätzlich. Auch Wasser-Anwendungen nach Kneipp bringen den Kreislauf wieder auf Touren. Ganz einfach ist **Wassertreten**: In kniehohem kaltem Wasser waten und dabei die Füße abwechselnd ganz aus dem Wasser ziehen. Ein **Arm-guss**, er hilft bei plötzlicher Schwäche, ist überall durchführbar: Dazu einfach kaltes Wasser über beide Unterarme fließen lassen.

▼ Bei Durchfall

Eine **Medizin** gegen Durchfall, die besonders Kinder mögen, heißt **Cola und Salzstangen**. Allerdings sollte diese „Arznei“ nur angewendet werden, wenn der Betroffene keine Bauchschmerzen hat, diese könnten verstärkt werden. Immer wichtig bei Durchfall: möglichst viel trinken. Neben **Mineralwasser ohne Kohlensäure** ist **Schwarztee** mit etwas Zucker und einer Prise Salz zu empfehlen. Klingt der Durchfall ab, tut ein **geriebener Apfel** gut. **Bananen, Aprikosen, Möhren** und **Reis** geben dem Körper verlorene Mineralstoffe zurück.



▲ Bei Insektenstich

Nichts ist schöner, als im Sommer draußen zu essen. Doch leider interessieren sich auch Insekten für unsere Nahrungsmittel – und stehen dann auch manchmal zu. Bei einem Bienenstich muss zuerst der Stachel entfernt werden. Danach vermindert Kühlung mit kaltem **Wasser** oder einem **Eiswürfel** das Anschwellen. Einer Entzündung vorbeugen kann eine Scheibe **Zwiebel**, die man auf den Stich drückt. Bei frischen Mückenstichen hilft ein Tropfen **Zitronensaft**. Das brennt kurz, aber danach ist der Juckreiz weg. Bei Stichen in den Hals **Eiswürfel** lutschen und Notarzt rufen.

NATUR



Wenn es am Herd heiß hergeht.

Moderne
Wundheilung ist
bis zu 40 % schneller.*



Fenistil® Wundheilgel** nutzt die gleiche Hydrokolloid-Technologie, die auch in Krankenhäusern verwendet wird. Diese Technologie reguliert den Feuchtigkeitsgehalt und beschleunigt so die Heilung leichter Wunden um bis zu 40 %.* Überzeugen Sie sich selbst mit der neuen 20 g Probiertube.

Fenistil®
Wenn die Haut um Hilfe ruft

www.fenistil.de

* Im Vergleich zu einer Wunde, die an der Luft heilt. Alvarez et al., The effect of Occlusive Dressings on Collagen Synthesis and Re-Epithelialization in Superficial Wounds (experimental animal study on yorkshire pigs), 1983, J. Surgical Res., 35, 142-148.

Fenistil® Wundheilgel ist eine semi-okklusive Wundauflage; Medizinprodukt. Es enthält: saures kolloidales Hydrokolloid; Arginin, gereinigtes Wasser; verzweigte Fettsäure (BCFA); Parabene: Methyl-4-hydroxybenzoat (E218), Propyl-4-hydroxybenzoat (E216).



Für liebe Gäste: *Sommer-Brunch*

Was gibt es Schöneres, als mit Freunden und Familie am Wochenende über Stunden gemütlich zu schlemmen und zu genießen – am besten natürlich im Freien!

Fotos: Food Centrale Hamburg, GoodFood Magazine, StockFood (2); Illustration: Fotolia.de/Forewer

Toskana-Salat mit Ei

Für 8 Personen: **400 g grüne Bohnen** putzen, waschen, ca. 15 Min. in kochendem Salzwasser garen. **8 Eier** ca. 8 Min. kochen. **1 EL Öl** erhitzen, **8 Scheiben Bacon** (Frühstücksspeck) in grobe Stücke schneiden, im Öl knusprig braten, **2 Baguette-B rötchen** (ca. 120 g) würfeln, mitbraten. **2 Knoblauchzehen** abziehen, hacken, mitrösten, alles auf Küchenpapier abtropfen lassen. **400 g Spinat oder Mischsalat** waschen, trocken schleudern. Für das Dressing **1 EL Senf**, **4 EL Essig**, **Salz**, **Pfeffer** verrühren, **6 EL Öl** unterschlagen. Bohnen abgießen, Eier pellen, halbieren. Alles anrichten, **150 g Blauschimmelkäse** würfeln, darüberstreuen, mit Dressing beträufeln.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 15 Min. Einfach

Pro Portion ca. 380 kcal, E: 16 g, F: 31 g, KH: 10 g

TOLLER SATTMACHER

Ofen-Eier mit Schinken

Für 8 Personen: Backofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen. 8 kleine ofenfeste Förmchen mit **Butter** fetten. **150 g gewürfelten rohen Schinken** in die Förmchen geben, mit einem kleinen Löffel gut andrücken. **160 g milden Gouda oder Butterkäse** fein reiben und gleichmäßig darüberstreuen. **8 große Eier** nacheinander aufschlagen und sie einzeln in je eine Form gleiten lassen, ohne dass die Dotter platzen. Die Förmchen in eine Fettpfanne stellen und so viel heißes Wasser angießen, dass sie etwa 2 cm hoch im Wasserbad stehen. Die Fettpfanne auf die mittlere Schiene in den heißen Ofen schieben und Eier 10–15 Min. darin garen, bis das Eiweiß fest ist. Mit frisch gemahlenem **Pfeffer** und **Salz** bestreuen, warm oder kalt servieren. Nach Wunsch noch etwas Schinken extra dazu reichen.

Vorbereiten ca. 10 Min. Garen ca. 10 Min. Einfach
 Pro Portion ca. 110 kcal, E: 10 g, F: 8 g, KH: 1 g
PERFEKT ZUM ERSTEN KAFFEE



Mini-Kartoffel-Pizzen

Für 8 Stück: **500 g Mehl**, **1 TL Salz**, **1 Pck. Trockenhefe**, **2 EL Olivenöl** mischen. Mit ca. 200 ml lauwarmem Wasser zu einem mittelfesten Hefeteig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. bis zum doppelten Volumen aufgehen lassen. Ofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen. **500 g festkochende Kartoffeln** schälen und in Scheiben hobeln. Blätter von **1 Bund Thymian** abzupfen, **3 Knoblauchzehen** abziehen, beides fein hacken. Kartoffeln mit der Hälfte Thymian und Knoblauch sowie **6 EL Olivenöl** mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Teig in 8 Portionen teilen, jeweils zu einem Fladen ausrollen, dabei einen kleinen Rand formen. Fladen auf ein geöltes Blech geben. Kartoffelmasse auf den Teigfladen verteilen. **250 g Ziegenkäse** zerbröckeln und darüberstreuen. Kartoffelpizzen in 20–25 Min. goldbraun backen, herausnehmen, mit dem restlichen Thymian bestreut servieren.

Vorbereiten ca. 45 Min. Gehen ca. 45 Min. Backen ca. 20 Min.
 Einfach Pro Stück ca. 410 kcal, E: 12 g, F: 17 g, KH: 52 g
SNACK MIT DEM DUFT DER PROVENCE



Lachs-Terrine

Für 8 Personen: **700 g Lachsfilet** würfeln, mit **Salz**, **Pfeffer**, **2 EL Zitronensaft** würzen. **2 Stiele Dill** hacken, alles mit **200 g Sahne** mischen, in kleinen Portionen fein pürieren. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Terrinenform (1 l Inhalt) fetten, Lachs-Farce einfüllen, mit Deckel oder Alufolie verschließen. In der Fettpfanne mit heißem Wasser ca. 60 Min. garen. Auskühlen lassen. **2 Blatt Gelatine** einweichen. **200 ml Fischfond (Glas)** erwärmen, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Terrine mit **100 g Räucherlachsstreifen** garnieren. Fond darübergießen, ca. 3 Std. kühlen. Evtl. mit Dill garnieren.

Vorb. und Garen je ca. 60 Min. Kühlen ca. 3 Std. Mittel Pro P. ca. 210 kcal, E: 20 g, F: 14 g, KH: 1 g
ZU SALAT UND BAGUETTE



Kochvergnügen Ideen für Gäste

Bunter Obstkuchen

Für 12 Stücke: **250 g Mehl, 150 g kalte Butter in Stückchen, 75 g Zucker, 1 Prise Salz und 1 Ei** rasch verkneten, in Folie ca. 30 Min. kühlen. Ofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Teig ausrollen, eine Springform (Ø 26 cm) damit auslegen, Rand formen, Boden mehrmals einstechen. Backpapier und trockene Hülsenfrüchte daraufgeben, ca. 20 Min. backen, auskühlen lassen. **10 Blatt Gelatine** einweichen. **250 g Magerquark, 500 g Joghurt, 75 g Zucker und Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone** glatt rühren. **4 EL Zitronen- oder Orangenlikör** erwärmen. Ausgedrückte Gelatine darin auflösen, unter die Creme rühren. **250 g Sahne** steif schlagen, unterziehen. Creme auf den Boden streichen, mit **500 g Früchten** belegen (z. B. Kiwis, Pfirsichen, Beeren). **1 Pck. Tortenguss** zubereiten, über das Obst geben, 2 Std. kalt stellen.

Vorb. ca. 50 Min. Kühlen ca. 2 1/2 Std. Backen ca. 20 Min.
 Einfach Pro Stück ca. 360 kcal, E: 9 g, F: 19 g, KH: 35 g
GUT GEKÜHLT SERVIERT AM BESTEN



Saftiger Gemüsekuchen

Für 8 Personen: **1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 300 g Kartoffeln, 250 g Möhren, 1 gelbe Paprikaschote** vorbereiten, würfeln. **100 g Speckwürfel** anbraten. **2 EL Öl** zugeben, Zwiebel, Knoblauch darin glasig braten. Kartoffeln, Möhren zufügen, andünsten, **50 ml Weißwein** angießen, einkochen lassen, **200 ml Brühe** zufügen, zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Weitere 5 Min. offen garen, bis Flüssigkeit eingekocht ist. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. **150 g Kirschtomaten** halbieren, mit Paprikawürfeln unter Möhren, Kartoffeln heben. Gemüse mit **Salz, Pfeffer, 1 Msp. abgeriebener Bio-Zitronenschale** würzen. **4 Eier, 200 g Sahne, 2 EL geriebenen Parmesan** verquirlen, unterheben. **500 g Mürbeteig (Kühlregal)** ausrollen, ein Stück für das Gitter beiseitelegen, mit dem Rest Auflaufform auskleiden, Gemüse einfüllen, andrücken. Teiggitter auflegen, mit **Eigelb** bestreichen, 50–60 Min. backen, evtl. mit Folie abdecken.

Vorbereiten ca. 30 Min. Backen ca. 50 Min. Einfach
 Pro Portion ca. 600 kcal, E: 11 g, F: 43 g, KH: 41 g

EIN ECHTER HIT, NICHT NUR FÜR VEGGIE-FANS

Geflügel-Snack

Für 8 Personen: Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. **800 g Hähnchenbrustfilet mit Haut** abbrausen, trocken tupfen, **salzen, pfeffern**. **3 Bio-Zitronen** heiß waschen, 2 in Scheiben schneiden. Filets auf ein Backblech geben (Haut oben), Zitronenscheiben auflegen. 10 Min. garen. Zitrusseiben beiseiteschieben, Fleisch mit **2 EL Honig** einpinseln. Weitere 10 Min. garen. Schale der dritten Zitrone abreiben, Saft auspressen. Beides mit **300 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer und 2 TL gehacktem Estragon** verrühren. Filets klein schneiden, in die vorbereiteten Blätter von **2 Salatherzen** legen. Mit dem Dressing beträufeln.

Ca. 50 Min. Einfach Pro P. ca. 250 kcal, E: 26 g, F: 14 g, KH: 4 g
FINGERFOOD MIT AROMA



Ein ganz besonderes Schlemmer-Fest

Überraschen Sie Ihre Gäste mit diesem Prachtstück: große Hähnchenrolle mit feiner Couscous-Füllung, eingewickelt in saftig-würzigem Bacon



Früchte-Eistorte

Für 12 Stücke: **400 g Pfirsiche (Dose)** abtropfen lassen, achteln, auf einem mit Backpapier belegten Tablett tiefkühlen. **175 g Zucker** mit **125 ml Wasser** verrühren, zu einem hellen Sirup kochen. Abkühlen lassen. **500 g Mascarpone** cremig rühren, Sirup und **5 EL Pfirsichlikör** unterziehen. **200 g TK-Himbeeren** und gefrostete Pfirsiche unterheben. **600 g Sahne** steif schlagen, unterheben. Kastenform (25 cm lang) mit Folie auslegen. Creme einfüllen, glatt streichen, ca. 4 Std. frosten. Eiskuchen ca. 45 Min. vor dem Servieren herausnehmen, im Kühlschrank antauen lassen.

Vorbereiten ca. 20 Min. Kühlen 4 Std. Einfach Pro Stück ca. 400 kcal, E: 6 g, F: 30 g, KH: 25 g
ZARTSCHMELZEND



Gefüllte Hähnchenrolle

Für 8 Personen: **100 g Couscous (instant)** mit **200 ml kochender Brühe** übergießen, zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. **1 Zwiebel**, **2 Knoblauchzehen** abziehen, würfeln, in **2 EL Butter** glasig dünsten. **80 g Pinienkerne** ohne Fett rösten, mit **140 g gewürfelten Softaprikosen**, **6 EL gehackter Minze** und Zwiebelmix unter den Couscous rühren. Mit **Salz**, **Pfeffer** sowie **Saft und abgeriebener Schale von 1/2 Bio-Zitrone** abschmecken, **1 verquirltes Ei** unterrühren. **10 Scheiben Bacon** auf Folie auslegen. **2 kg Hähnchenbrustfilet** plattieren, würzen, auf dem Speck auslegen. Couscous als Streifen entlang einer Längskante aufstreichen. Fleisch aufrollen, fest in Alufolie wickeln. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Rolle ca. 30 Min. garen, Folie entfernen, Rolle mit **2 EL Butter** bestreichen und weitere 20–30 Min. garen.

Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 50 Min. Einfach Pro Portion ca. 640 kcal, E: 65 g, F: 33 g, KH: 19 g
SCHMECKT WARM UND KALT



Das stecken viele Vitamine drin



Kerniges Birnenmüsli

Für 6 Personen: **50 g gehackte Walnusskerne** mit **250 g Cornflakes**, **3 EL getrockneten Cranberrys** und **6 saftigen Birnen** (z. B. Anjou-Birnen) in Spalten bzw. Scheiben in Schalen geben. **1 l Milch** dazu reichen.

Lemon-Sprizz

Für 8 Gläser: **4 Limetten** auspressen, Saft mit **5 EL flüssigem Zucker** verrühren. In die Gläser verteilen und mit je **1 Blatt Minze** und **1 Stück Bio-Limette** garnieren. Zum Servieren Lemon-Sprizz mit zerstoßenem Eis und kohlensäurehaltigem Mineralwasser auffüllen.



Fotos: Food Centrale Hamburg, GoodFood Magazine (2), StockFood (3), USA Pear Bureau Northwest; Illustration: Fotolia.de/Forewer

Griechischer Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln • Salz
- 4 Tomaten • 2 rote Paprikaschoten • 1 Bund Lauchzwiebeln
- 300 g Feta • 200 g schwarze Oliven ohne Stein • 1 Bund gemischte Kräuter • 150 ml Gemüsebrühe • 6 EL Weinessig
- 6 EL Olivenöl • Pfeffer

1 Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 25 Min. garen. Abgießen, etwas ausdämpfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Abkühlen lassen.

2 Tomaten häuten und würfeln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden. Den Feta würfeln. Die Oliven in Scheiben schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Salatschüssel vermengen.

3 Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Brühe mit Essig, Öl sowie Kräutern verrühren, salzen und pfeffern. Das Dressing über den Salat träufeln und untermengen. 2–3 Std. ziehen lassen. Dazu schmecken Souvlaki-Spieße.

 Vorbereiten ca. 25 Min.
Garen ca. 25 Min. Ziehen ca. 2 Std.  Einfach
 Pro Portion ca. 620 kcal,
E: 20 g, F: 48 g, KH: 26 g
URLAUBSLECKER



Kochhexe Silke Bock
Für ihre sechsköpfige Familie und Freunde bereitet die 44-Jährige aus Wachtberg (NRW) gern diesen Kartoffelsalat zu. Ihr Gewinn: ein Rührschüssel-Set von Le Creuset im Wert von ca. 70 €



Köstliche Kartoffelsalate

Bei einer Grillparty oder einem Sommerfest dürfen sie nicht fehlen. Hier sind die Favoriten unserer Leserinnen




Kartoffelsalat „Mexiko“

Zutaten für 6 Personen

- 1 EL Olivenöl • 300 g Hackfleisch
- Salz, Pfeffer • Chili- und Paprikapulver • je 1 Dose Mais, Kidneybohnen, Champignonköpfe
- 600 g kalte geschälte, gekochte Kartoffeln • je 100 g Emmentaler und Gouda am Stück
- 100 g Salatcreme (5 % Fett)
- 2 EL Chili-Ketchup
- 2 EL süß-scharfe Chilisoße

1 Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hack unter Rühren darin krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Chili- und Paprikapulver würzen. Abkühlen lassen.

2 Mais, Kidneybohnen und Champignons abtropfen lassen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben. Käse würfeln, mit Mais, Kidneybohnen und Pilzen unter die Kartoffeln mengen. Die Salatcreme mit Ketchup und Chilisoße verrühren und mit dem Kartoffelsalat vermengen. Zum Schluss das Hackfleisch zugeben und untermengen. Salat mit Salz, Pfeffer, Chili- sowie Paprikapulver würzen und etwas durchziehen lassen.

 Ca. 40 Min.  Einfach  Pro Portion
ca. 470 kcal, E: 26 g, F: 26 g, KH: 30 g
HERZHAFTER GENUSS



„Katy 1979“ Katja Thome
„Ich liebe es zu backen“,
sagt die 30-Jährige
aus Obernburg. Uns über-
zeugte aber auch ihr
pikanter Kartoffelsalat.
Ihr Gewinn: ein Rührschüs-
sel-Set in leuchtendem
Kirschrot von Le Creuset





„Lavendel 1“ Anika Barton
Die 26-Jährige aus Lüneburg punktet mit dem schnellsten Rezept. Für den leckeren Salat erhält sie ein 2-teiliges Rührschüssel-Set von Le Creuset

Kartoffelsalat mit Pesto

Olivens und Champignons geben Pfiff

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Champignons • 500 g gekochte, geschälte Kartoffeln
- 50 g schwarze Oliven ohne Stein
- 60 g Pesto (z. B. Basilikum-Pesto)
- Salz, Pfeffer • Olivenöl

1 Champignons putzen, feucht abreiben und wie die Kartoffeln sowie Oliven in Scheiben schneiden. Alles in einer Salatschüssel vermengen. Pesto zum Salat geben und untermengen, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl zugeben.

2 Kartoffelsalat in Salatschälchen anrichten und nach Wunsch mit

Basilikum garniert servieren.

Dazu schmecken Hack-Tomaten-Spieße mit Mozzarella.

Ca. 15 Min. Einfach Pro Portion ca. 480 kcal, E: 8 g, F: 41 g, KH: 20 g
FIX ZUBEREITET



Hackspieße

2 Mozzarella-Kugeln in Scheiben schneiden. 24 Mini-Tomaten waschen. 1 Handvoll Basilikumblättchen abbrausen und trocken schütteln. Alles im Wechsel mit fertig gebratenen Hackbällchen auf 8 Spieße stecken, mit etwas Öl bestreichen und auf dem heißen Rost ca. 5 Min. grillen.



Kartoffelsalat vom Grill

mit knackigen Möhren in Alufolie gegart

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Pellkartoffeln vom Vortag
- 4 Möhren • Salz • 1 gehackte Zwiebel • 150 g Parmesan, in feine Streifen gehobelt
- 150 g Mayonnaise • Pfeffer
- 1 Bund Petersilie

1 Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 3–4 Min. garen. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Kartoffeln, Möhren, Zwiebel, Parmesan und Mayonnaise ver-

mengen, salzen und pfeffern. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Hälfte davon grob gehackt unter den Kartoffelsalat heben. Je eine Portion in die Mitte eines Stücks Alufolie geben, mit der restlichen Petersilie bestreuen. Päckchen verschließen. Auf dem heißen Rost ca. 20 Min. grillen. Lecker zu Schweinerückensteaks und zu Würstchen.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 615 kcal, E: 18 g, F: 45 g, KH: 36 g
RAFFINIERT



Maria Kütke
Ihre Freizeit verbringt die 57-Jährige aus Kettenkamp gern in ihrem Garten. Ihren bunten Kartoffelsalat prämierten wir mit einem Rührschüssel-Set von Le Creuset (Wert 70 €)

Fotos: M.I.G./Malke Jessen (3); Food: Nicole Müller-Reymann; Styling: Meike Stüber, Getty Images/J. Grill, Hersteller (3), privat (3)

Kartoffel-Lachs-Schichtsalat mit würziger Eier-Remouladen-Soße

Zutaten für 4 Personen

- 400 g gekochte Pellkartoffeln
- 200 g Räucherlachs in Scheiben
- 200 g Spargel (weiß oder grün, frisch gekocht oder aus dem Glas)
- 4 hart gekochte Eier • 1/2 Zwiebel
- 175 g Remoulade mit feinen Kräutern • 4 EL Magerjoghurt
- Salz, Pfeffer • Zucker

1 Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Räucherlachs in kurze Streifen, Spargel in Stücke schneiden. Die Eier pellen und ganz fein hacken. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Remoulade mit Magerjoghurt sowie Zwiebel verrühren, mit Salz, Pfeffer sowie Zucker

würzen. Gehackte Eier bis auf einen kleinen Rest für die Garnitur unterheben.

2 Kartoffeln, Lachs sowie Spargel abwechselnd in 4 Einmachgläser oder in eine große Glasschüssel schichten, dabei zwischen jede Lage etwas Eier-Remouladen-Soße geben. Salat mit den übrigen gehackten Eiern und nach Wunsch mit Dill garniert servieren. Dazu schmeckt Weißbrot.

Ca. 35 Min. **Einfach**
 Pro Portion ca. 520 kcal,
E: 20 g, F: 40 g, KH: 21 g
PRIMA FÜR GÄSTE

Verraten Sie uns Ihr bestes Blechkuchen-Rezept



Saftige Kuchen vom Blech sind auf jeder Feier der Hit – ob mit Früchten, Quark oder Streuseln, die Schnitten sind schnell vernascht. Haben auch Sie ein Lieblings-Blechkuchen-Rezept? Dann verraten Sie es uns und gewinnen Sie! Die **fünf** raffiniertesten Rezepte prämiieren wir mit je einem **Mixer-Set** aus der Reihe **Essentials** von **Russell Hobbs** (Wert je 70 €). Der Handmixer in Feuerrot rührt und knetet Teig mit 300 Watt Leistung. Sein Kollege, der Standmixer, bereitet im großen 1-l-Messbecher dank seiner sechs Geschwindigkeitsstufen in Windeseile Smoothies, Frucht-Shakes oder Pürees zu. Weitere Infos unter www.russell-hobbs.de. Schicken Sie uns Ihr Rezept, ein Foto und einige Angaben zu Ihrer Person per Post an **LISA Kochen & Backen, Stichwort: Blechkuchen, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg**, per Mail an **Leserwettbewerb.LisaKB@burda.com** oder nehmen sie unter [www.daskochrezept.de/lisa-kochen-](http://www.daskochrezept.de/lisa-kochen-und-backen)

und-backen im Internet teil. Die Gewinner werden benachrichtigt, Fotos nicht zurückgesandt. Einsendeschluss: 17.7.2010, Teilnahmebedingungen Seite 74.



Sieglinde Weber
Reisen, Kochen und Backen zählen zu den Hobbys der 53-Jährigen aus Kerpen.
Ihr Gewinn: ein Rührschüssel-Set von Le Creuset im Wert von 70 €



*Griebschmarren mit
Kirsch-Melonen-Kompott*

Saftige Kirschen und süße Melone
begleiten den luftig-lockeren Pfann-
kuchen-Klassiker als feines Kompott

*Früchtlechen
zum Verlieben!*

Sie sind mit das Beste des Sommers: Die sonnenverwöhnten
Beeren und Kirschen begeistern mit ihrem vollen Aroma



Kirschsahe-Mousse

Dieses cremige
Fruchtpüree zergeht
auf der Zunge



Johannisbeer- Baiser-Torte

Feinsäuerliche Beeren,
luftiges Baiser und ein
knuspriger Mübeteig
verwöhnen den
Gaumen

Beeren-Trifle

Schicht für Schicht
ist schnell zubereitet.
Und wetten, dass
es ebenso schnell
vernascht wird?



Soufflé mit Johannisbeeren

Oh, là, là, wie luftig-leicht! Von diesem köstlichen
Auflauf mit den roten Beeren werden nicht nur
Liebhaber der französischen Küche schwärmen

Griebschmarrn mit Kompott



Zutaten für 4 Personen
Fürs Kompott
 • 400 g Sauerkirschen
 • 80 g Zucker
 • 1 Zimtstange
 • 1 Sternanis

• 200 ml Kirschsaff • 1 EL Speisestärke • 1 kl. Charentais-Melone
Für den Griebschmarrn
 • 4 EL Rosinen • 2 EL Kirschwasser • 4 Eier • Salz • 50 g Zucker
 • 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone • 200 ml Milch
 • 60 g Mehl • 80 g Grieß
 • 3 EL Butter • 3 EL Mandelblättchen • 2 EL Puderzucker

1 Kirschen waschen, entsteinen und mit Zucker, Zimt sowie Anis im Kirschsaff bei mittlerer Hitze 3–5 Min. kochen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und in die kochende Masse einrühren. Melone quer halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen und unter das Kompott mischen. Auskühlen lassen und für ca. 2 Std. kühl stellen.

2 Rosinen im Kirschwasser in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit Zucker und Zitronenschale weiß-cremig schlagen. Milch zufügen, Mehl sowie Grieß unterrühren. Masse ca. 10 Min. quellen lassen, dann Eischnee unterheben.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Butter in einer ofenfesten Pfanne schmelzen. Hälfte Mandelblättchen und die Grießmasse zugeben. Übrige Mandeln sowie Rosinen samt Kirschwasser darüber verteilen und im Backofen ca. 12 Min. goldgelb backen. Pfanne aus dem Ofen nehmen, den Schmarrn in Stücke zupfen und auf 4 Teller verteilen. Mit Puderzucker bestäuben und mit dem Kirschkompott servieren.

Vorbereiten ca. 60 Min. Köhlen ca. 2 Std. Garen ca. 12 Min.
Einfach Pro Portion ca. 730 kcal, E: 17 g, F: 18 g, KH: 119 g
SÜSSES HAUPTGERICHT

Kirschsahe-Mousse



Zutaten für 4 Personen
 • 400 g Kirschen
 • 6 EL Zucker
 • 8 Blatt Gelatine • Mark von 1/2 Vanilleschote • 250 ml Milch • 2 Eier • 200 g Sahne

Kirschen entsteinen und mit 2 EL Zucker fein pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen. Gelatine einweichen. Vanillemark in Milch aufkochen. Eier mit 4 EL Zucker über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen, Milch langsam dazugeießen und weiterschlagen, bis die Masse dicklich ist. Vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren darin auflösen. Creme im kalten Wasserbad kalt schlagen. Kirschpüree unterrühren. Kühlen. Sobald die Creme geliert, Sahne steif schlagen und unterheben. Mousse in Schälchen füllen und 2–3 Std. kühlen.

Vorbereiten ca. 30 Min. Köhlen ca. 2 Std. Einfach Pro Portion ca. 390 kcal, E: 11 g, F: 21 g, KH: 39 g
GUT VORZUBEREITEN

Beeren-Trifle



Zutaten für 4 Personen
 • 8 Löffelbiskuits
 • 2 EL weißer Rum • 1 EL Zitronensaft
 • 150 g Magerquark

• 4 EL Zucker • 200 g Sahne
 • 1 Pck. Sahnesteif
 • 250 g Schwarze Johannisbeeren

Löffelbiskuits zerbröseln, auf 4 Gläser verteilen und mit Rum sowie Zitronensaft beträufeln. Quark mit 2 EL Zucker glatt rühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und unterheben. Masse in einen Spritzbeutel geben und auf die Biskuits spritzen. Beeren verlesen und mit 2 EL Zucker erwärmen. Abkühlen lassen und auf die Creme geben.

Vorbereiten ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 360 kcal, E: 10 g, F: 17 g, KH: 39 g
FEINES BLITZDESSERT

Johannisbeer-Baiser-Torte



Zutaten für ca. 12 Stücke
Für den Mürbeteig
 • 240 g Mehl
 • 60 g Zucker
 • 1 Ei
 • Salz

• 120 g kalte Butter
 • Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für den Belag
 • 500 g Rote Johannisbeeren
 • 4 Eiweiß • 200 g Zucker
 • 1 EL Zitronensaft • 100 g gemahlene Mandeln • Puderzucker

1 Zutaten für den Mürbeteig in eine Rührschüssel geben und mit den Knetbacken des Handrührgeräts vermengen. Brösel mit kühlen Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Min. in den Kühlschrank legen.

2 Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Boden einer Springform (Ø 26 cm) fetten und mit Mehl austauben. Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche größer als die Form ausrollen, die Springform damit auskleiden und dabei einen ca. 4 cm hohen Teigrand formen. Backpapier auflegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im Backofen ca. 15 Min. backen. Herausnehmen, Papier sowie Hülsenfrüchte entfernen.

3 Johannisbeeren waschen, von den Rispen streifen und in einem Sieb abtropfen lassen. Eiweiß steif schlagen, dabei nach und nach Zucker sowie Zitronensaft zugeben. Mandeln und Johannisbeeren, bis auf 3 EL, unter die Masse heben. Johannisbeer-Baiser-Masse auf den Mürbeteigboden streichen und mit den übrigen Beeren bestreuen. Den Kuchen bei der gleichen Temperatur weitere 50–60 Min. backen, evtl. mit Alufolie abdecken. Herausnehmen, abkühlen lassen und aus der Form lösen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Vorbereiten ca. 70 Min. Köhlen ca. 30 Min. Backen ca. 65 Min.
Einfach Pro Stück ca. 320 kcal, E: 6 g, F: 14 g, KH: 41 g
HERRLICH LUFTIG-LEICHT

Soufflé mit Johannisbeeren



Zutaten für 4 Personen
 • 150 g Rote Johannisbeeren
 • 200 g Magerquark
 • 1 Bio-Zitrone
 • 3 Eier

• 3 EL Zucker • 1 EL Mehl
 • 1 EL Speisestärke • Salz

1 Johannisbeeren waschen, von den Rispen streifen und trocken tupfen. Quark in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Zitrone heiß waschen, mit Küchenpapier trocken reiben und 1 TL Schale abreiben.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eigelbe mit Quark, 2 EL Zucker, Zitronenschale, Mehl und Speisestärke glatt rühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz sowie 1 EL Zucker steif schlagen und unterheben. Beeren unterziehen.

3 4 kleine Soufflé-Förmchen einfetten und mit etwas Zucker austreuen. Masse in die Förmchen füllen, diese in eine ofenfeste Form stellen und etwas heißes Wasser angießen. Soufflés im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Nach Wunsch mit Johannisbeeren garniert servieren.

Vorbereiten ca. 40 Min. Backen ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 230 kcal, E: 13 g, F: 5 g, KH: 30 g
SCHLANKE SCHLEMMEREI

Frische-Tipps für süße Früchtchen

Johannisbeeren und Kirschen bekommen bei der Lagerung sehr schnell unschöne Druckstellen, daher sollten Sie die Früchte möglichst **frisch**, am besten am Tag des Einkaufs, **verarbeiten**. Dazu das zarte Obst in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen oder trocken tupfen. Dann putzen, damit sie nicht verwässern. Zum **Einfrieren** die vorbereiteten Beeren bzw. Kirschen nebeneinander auf ein Tablett geben und anfrieren lassen. Dann in Gefrierdosen oder -beutel umfüllen und frosten.



Schwarzwälder Kirsch-Cupcakes

Zutaten für 12 Stück

Für den Teig

• 150 g Butter • 100 g Zucker • 1 Pck. Vanille-zucker • 2 Eier • 200 g Mehl • 2 gestrichene TL Backpulver • 1 EL Kakaopulver • 8 EL Milch • 50 g Schokoladenraspel

Für den Belag

• 250 g Kirschen • 125 ml Kirschsafte • 1 gehäufter EL Speisestärke • 200 g Sahne • 6 EL Kirschwasser • 75 g Schokoladenraspel

1 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Mulden einer Muffin-Form fetten und mit Mehl ausstäuben. Butter in einer Schüssel auf höchster Stufe geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker sowie Vanillezucker unterrühren, bis die Masse sehr cremig ist. Eier einzeln unterrühren. Mehl mit Back- und Kakaopulver mischen, sieben und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Schokoras-pel unterziehen. Teig in die Muffin-Form einfüllen und im Backofen ca. 25 Min. backen.

Form aus dem Ofen nehmen, Muffins ca. 5 Min. auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen.

2 Kirschen waschen und entsteinen. Kirschsafte zum Kochen bringen. Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren, in den Saft geben und unter Rühren aufkochen lassen. Kirschen unterheben und abkühlen lassen.

3 Sahne steif schlagen. Muffins einmal waagrecht halbieren. Die Böden mit Kirschwasser beträufeln und die Hälfte Sahne aufspritzen. Etwas Kompott daraufgeben, mit Schokoras-pel bestreuen und Muffin-Deckel auflegen. Cupcakes mit übriger Sahne, Kompott und Schokoras-peln verzieren. Gut gekühlt servieren.

Vorbereiten ca. 45 Min. Backen ca. 25 Min. Einfach Pro Stück ca. 360 kcal, E: 5 g, F: 21 g, KH: 34 g
ZUM DAHINSCHMELZEN LECKER

Das beste Rezept
ist ganz leicht:
Erdbeeren
mit Cremefine.



Genießen Sie die Erdbeerzeit
mit Rama Cremefine zum
Schlagen. Denn die schmeckt
lecker zu Kuchen und Desserts.

Rama



Erdbeerzeit ist Erdbärzeit:
Rama Cremefine verlost jetzt
jeden Tag 10 Erdbärmädchen
und ein Erdbärpärchen.

Nutzen Sie Ihre Chance! Mehr Infos unter www.rama.de

Fruchtige Träume

Zwei, die sich himmlisch ergänzen: rote Früchte und dunkle Schokolade – Sie werden begeistert sein



Cathérine Jamin präsentiert:



Gute Zutaten und eine große Portion Liebe sind die wichtigsten Rohstoffe für die süßen Backwaren der Konditorin. Sie führt mit Leidenschaft das Familienunternehmen Konditorei & Confiserie Jamin in Frankfurt (www.jamin-frankfurt.de).

Exklusiv: Himbeer-Tarte mit Baiserhaube

Zutaten für ca. 12 Stücke

Für den Tarte-Teig

- 100 g zimmerwarme Butter
- 50 g feiner Rohrzucker • 1 TL Vanillezucker • 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz • 1 Ei • 135 g Mehl

Für Füllung und Baiser

- 2 Blatt Gelatine • 100 g Vollmilchkuvertüre • 4 Eier • 425 g Himbeeren • 30 g feiner Rohrzucker
- 120 g Puderzucker

1 Teigzutaten verkneten, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Min. kühlen.

2 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Drittel Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, 2 cm breiten Rand abschneiden und zur Schnecke aufrollen. Kühlen. Übrigen Teig rund ausrollen und in eine gefettete Springform (Ø 26 cm) setzen. Teigschnecke als Rand in die Form geben, leicht andrücken.

3 Teig mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten beschweren und ca. 15 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, Papier und Hülsenfrüchte entfernen, Teigboden wei-

tere 8–10 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

4 Gelatine einweichen und Kuvertüre hacken. Eier trennen. 175 g Himbeeren verlesen, pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Püree mit Eigelben und Rohrzucker im warmen Wasserbad (ca. 85 Grad) aufschlagen. Aus dem Wasserbad nehmen. Gelatine ausdrücken und in die Fruchtmasse einrühren. Noch warm über die gehackte Kuvertüre gießen, zu einer glatten Creme verrühren und mit einer Palette auf den Boden

streichen. 125 g Himbeeren verlesen und darauf verteilen.

5 Eiweiß mit Puderzucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel geben und Tufts auf die Tarte spritzen. Im Ofen 4–5 Min. übergrillen. Nach Belieben mit Himbeeren, Schokoladenspänen und Puderzucker verziert servieren.

Vorbereiten ca. 75 Min. Kühlen ca. 60 Min. Backen ca. 30 Min.

Mittel Pro Stück ca. 260 kcal, E: 6 g, F: 11 g, KH: 33 g

ZERGEHT AUF DER ZUNGE



Himbeer-Schokorolle

Die spielt die Hauptrolle auf jeder Kaffeetafel

Zutaten für ca. 10 Stücke

Für den Schokoladenbiskuit

• 4 Eier • 125 g Zucker
• 1 Pck. Vanillezucker • 80 g Mehl
• 40 g Speisestärke • 2 EL Kakao-
pulver • 1 TL Backpulver

Für die Füllung

• 3 Blatt Gelatine • 150 g Him-
beeren • 400 g Sahne • 1 EL Puder-
zucker • 1 Pck. Vanillezucker

1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Eier trennen. Eiweiß und 4 EL warmes Wasser in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen, dabei Zucker und Vanillezucker langsam einrieseln lassen. Verquirlte Eigelbe unter den Eischnee heben. Mehl mit Speisestärke, Kakao- sowie Backpulver mischen, darüber sieben und vorsichtig mit einem Schneebesen unterheben. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im Ofen ca. 10 Min. backen. Herausnehmen, den Biskuit auf ein feuchtes Geschirrtuch stürzen und von der Längsseite her aufrollen. Auskühlen lassen.

2 Gelatine ca. 10 Min. in reichlich kaltem Wasser einweichen. Himbeeren verlesen. Die Sahne steif schlagen, dabei den Puderzucker und Vanillezucker nach und nach einrieseln lassen. Gelatine tropfnass in einen kleinen Topf geben und unter Rühren bei schwacher Hitze auflösen. 3 EL Sahne unterrühren, dann die Masse unter die übrige Sahne rühren. Die Beeren, bis auf einige zum Garnieren, vorsichtig unterheben.

3 Die Biskuitplatte wieder entrollen und die Himbeersahne gleichmäßig darauf verstreichen, dabei rundum einen kleinen Rand frei lassen. Biskuit mithilfe des Geschirrtuchs wieder aufrollen und mindestens 3 Std. in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren nach Wunsch dünn mit Puderzucker bestäuben und mit den übrigen Himbeeren garnieren.

Vorbereiten ca. 30 Min.

Backen ca. 10 Min. Kühlen ca. 3 Std.

Einfach **Pro Stück ca. 280 kcal,**

E: 6 g, F: 16 g, KH: 27 g

FRISCH AM BESTEN



Donauwellen

Saftige Kirschen versinken in zweierlei Teig

Zutaten für ca. 24 Stücke

Für den Teig

• 250 g Butter • 200 g Zucker
• Salz • 6 Eier • 400 g Mehl
• 3 TL Backpulver • 5 EL Milch
• 1 EL Kakaopulver • 2 EL Rum

Für den Belag

• 1 kg Kirschen oder 2 Gläser
Sauerkirschen (à 720 ml)
• 1 Pck. Vanillepuddingpulver
• 500 ml Milch • 3 EL Zucker
• 200 g Butter • 50 g Puderzucker
• 200 g Zartbitterkuvertüre
• 1 EL Butterschmalz

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Butter mit Zucker sowie 1 Prise Salz cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, darüber sieben und nach und nach mit der Milch unterrühren, bis der Teig geschmeidig und streichfähig ist. Evtl. noch etwas Milch zugeben. Kirschen waschen und entsteinen bzw. abtropfen lassen.

2 Hälfte Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und glatt streichen. Übrigen Teig

mit Kakaopulver sowie Rum verrühren und auf dem hellen Teig verstreichen. Kirschen darauf verteilen und im Ofen ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Puddingpulver nach Anweisung mit Milch und Zucker zubereiten. Abkühlen lassen. Butter mit Puderzucker cremig rühren und Pudding portionsweise unterrühren. Creme auf den Kuchen streichen.

4 Kuvertüre grob hacken und mit dem Butterschmalz in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Flüssige Kuvertüre über den Kuchen gießen und mit einer gezackten Teigkarte Wellenlinien in die Schokoladenglasur ziehen. Die Schokoladenglasur trocknen lassen. Kuchen nach Wunsch mit Kakaopulver bestäuben und in Stücke schneiden.

Vorbereiten ca. 75 Min. Backen

ca. 30 Min. **Einfach** **Pro Stück**

ca. 360 kcal, E: 6 g, F: 20 g, KH: 39 g

KÖSTLICHER AROMEN-MIX

Verlockend süß

Eine zartschmelzende
Schoko-Masse und feine
Beeren auf dünnem Mürbe-
teig verzaubern die Sinne



Rote-Grütze-Tarte

mit Schoko-Chili-Ganache

Zutaten für ca. 14 Stücke

Für den Mürbeteig

• 150 g Butter • 1 Ei • 30 g gemahlene Mandeln
• 30 g Zucker • 60 g Puderzucker • 240 g Mehl
• Salz • 20 g Kakaopulver • Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für die Schokoladen-Chili-Ganache

• 350 g Bitterkuvertüre • 400 g Sahne
• 1 Msp. Chilipulver (z.B. Piment d'Espelette)
• 40 g weiche Butter

Für die Garnierung

• 250 g Beeren der Saison (z.B. Heidel-, Brom-, Him- oder Erdbeeren) • 100 g rotes Beeren-gelee (z.B. Himbeer- oder Erdbeergelee)

1 Mürbeteig zubereiten

Butter in Stücke schneiden und mit Ei, gemahlenden Mandeln, Zucker sowie Puderzucker mit kalten Händen kurz verkneten (a). Mehl mit Salz und Kakaopulver mischen, zur Butter-Ei-Masse geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mürbeteig in Folie wickeln und ca. 60 Min. im Kühlschrank kalt stellen.

2 Tarte-Boden backen

Backofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen. Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dick ausrollen. Mithilfe der Springform (Ø 28 cm) den Tarte-Boden ausstechen (b) – den übrigen Teig anderweitig verwenden – und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform legen. Backpapier auf den Teig legen und mit Hülsenfrüchten beschweren (c). Mürbeteig im Ofen ca. 25 Min. backen. Herausnehmen, Hülsenfrüchte sowie Backpapier entfernen und den Boden auskühlen lassen.

3 Schoko-Chili-Ganache zubereiten

Kuvertüre fein hacken. Sahne mit Chilipulver aufkochen, Chilisahne über die Kuvertüre gießen und zu einer glatten Masse rühren (d). Dann die Butter unterrühren. Schoko-Chili-Ganache auf den Tarte-Boden geben und glatt streichen (e). Tarte ca. 2 Std. kalt stellen, bis die Schoko-Ganache stabil ist.

4 Tarte mit Roter Grütze garnieren

Beeren verlesen und evtl. klein schneiden (f). Gelee erwärmen, glatt rühren und die Beeren kurz darin schwenken. Die Grütze auf der Tarte verteilen und nach Wunsch mit Schokoladenspänen und Chilipulver verzieren.

Vorbereiten ca. 45 Min. Backen ca. 25 Min.

Kühlen ca. 2 Std. Einfach

Pro Stück ca. 420 kcal, E: 6 g, F: 25 g, KH: 43 g

HERRLICH SCHOKOLADIG



Den übrigen Teig (er hält bis zu einer Woche im Kühlschrank) können Sie entweder zu einer weiteren Tarte verarbeiten oder ausrollen und Kekse ausstechen. Im Backofen bei 150 Grad (Umluft 130 Grad) backen. Sie können den Teig aber auch prima auf Vorrat einfrieren.



Aromatische Beeren-Tarte von Konditorweltmeister Bernd Siefert

Bernd Siefert liebt das Spiel mit den Gegensätzen, mit den Aromagegensätzen. Und so hat der bekannte Odenwälder Konditor nicht nur eine ganz besondere hessische Spezialität – die Grüne-Soße-Praline – kreiert, sondern auch exklusiv für Lisa Kochen & Backen eine köstliche Rote-Grütze-Tarte, deren dünne Schokoladen-Ganache mit einer mild-scharfen Chiliwürze überrascht. Hier zeigt er, wie auch Ihnen die Tarte Schritt für Schritt gelingt



a Butter, Ei, Mandeln, Zucker, Puderzucker verkneten. Mehl und Kakao unterkneten



b Mürbeteig auf Backpapier oder bemehlter Fläche in Größe der Springform ausrollen



c Teig mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten beschweren, 25 Min. blindbacken



d Heiße Chilisahne über die gehackte Kuvertüre gießen, dann Butter unterrühren



e Schoko-Chili-Ganache auf den Tarteboden geben und gleichmäßig verteilen



f Beeren verlesen, kurz im Gelee schwenken und auf die erkaltete Ganache geben

TIPPS & TRICKS VOM PROFI

Chilipulver Piment d'Espelette ist ein besonders feines Chilipulver. Rund um den kleinen Ort Espelette im baskischen Teil Frankreichs werden die relativ milden, ca. 9 cm langen Chilis angebaut und verarbeitet. Nach der Ernte werden die Schoten luftgetrocknet und mit den Kernen vermahlen. Erhältlich ist die süßlich-fruchtige Spezialität in Feinkostläden und z. B. über www.torquato.de.



45 g ab ca. 8,50 € im gut sortierten Lebensmittelhandel

Mürbeteig Der Knetteig ist einer der einfachsten Kuchenteige. Dennoch sollten Sie bei der Zubereitung auf kühle Zutaten, Hände und Arbeitsfläche (dafür eignet sich am besten eine Marmorplatte) achten. Ehe Sie loslegen, die Hände unter fließendem kaltem Wasser abkühlen bzw. die auf der Arbeitsfläche angehäuften Zutaten erst mit einem großen Messer grob durchhacken und dann kurz mit den Händen zum festen Teig verkneten. Danach den Teig in Folie ca. 60 Min. in den Kühlschrank legen, damit er schön fest wird.



Verführung in Rot

Mit süßem Baiser, leichter Joghurtcreme und knusprigem Mandelbiskuit werden Johannisbeeren zum himmlischen Genuss



Johannisbeer-Schichttorte mit knusprig-feinen Mandelböden

Zutaten für ca. 12 Stücke

Für den Teig

• 6 Eier • 180 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 120 g Mehl
• 80 g Speisestärke • 1 TL Backpulver • 100 g Mandelblättchen

Für den Belag

• 400 g Rote Johannisbeeren
• 4 EL Zucker • 300 g Magerquark
• 200 g Frischkäse (0,2 % Fett i. Tr.) • 500 g Sahne

1 Ofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eigelbe, 90 g Zucker, Vanillezucker schaumig rühren. Eiweiß steif schlagen, 90 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee auf die Eigelbmasse setzen. Mehl, Speisestärke, Backpulver mischen, darüber sieben, alles unterheben. Teig in 4 Portionen teilen und jeweils in eine nur am Boden mit Backpa-

pier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) streichen. Teige jeweils mit einem Viertel Mandeln bestreuen, ca. 10 Min. backen, herausnehmen, auskühlen lassen.

2 Beeren abbrausen, abtropfen lassen, mit einer Gabel von den Rispen streifen, mit 2 EL Zucker vermengen. Quark mit Frischkäse glatt rühren. Sahne mit 2 EL Zucker steif schlagen, mit Beeren unter den Quark heben. Creme und Böden schichten.

Vorbereiten ca. 60 Min. Backen ca. 40 Min. Einfach Pro Stück ca. 210 kcal, E: 7 g, F: 11 g, KH: 21 g
ERFRISCHEND





Johannisbeer-Baiser-Kuchen

Säuerliche Beeren unter süßer Eischneehaube

Zutaten für ca. 20 Stücke

Für den Rührteig

- 375 g Butter • 150 g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker • Salz
- 3 Eier • 5 Eigelb • 350 g Mehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Pck. Backpulver

Für den Belag


- 800 g Rote Johannisbeeren
- 5 Eiweiß • Salz • 250 g Zucker

1 Johannisbeeren in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und von den Rispen streifen.

2 Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Butter mit Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit den Schneebesen des Handrührgeräts cremig rühren. Nacheinander die Eier sowie Eigelbe einzeln unterrühren, bis eine schaumige Masse entstanden ist. Mehl, Mandeln, Backpulver mischen und unter die Schaummasse rühren. Den Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Johannisbeeren darauf verteilen und Kuchen ca. 25 Min. backen.

3 Inzwischen Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei den Zucker langsam einrieseln lassen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, Backtemperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) erhöhen. Eischnee auf den Kuchen geben und mit einer Palette oder einem Löffel verstreichen. Im Ofen weitere 10–15 Min. backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und in Stücke schneiden. Nach Wunsch mit Johannisbeeren garnieren und mit Puderzucker bestäubt servieren.

 **Vorbereiten ca. 60 Min. Backen ca. 35 Min.**  **Einfach**  **Pro Stück ca. 350 kcal, E: 6 g, F: 20 g, KH: 37 g**
HERRLICH AROMATISCH

 **Für Eischnee sollten Schüssel und Schneebesen absolut sauber und vor allem fettfrei sein. Die Baisermasse hat die perfekte Konsistenz, wenn beim Herausziehen des Schneebesens flache Spitzen entstehen bzw. ein Schnitt mit dem Messer in der Masse sichtbar bleibt.**



Kir-Royal-Torte

Spritzig-leicht mit Prosecco und Cassis

Zutaten für ca. 12 Stücke

- 150 g Löffelbiskuits
- 125 g Butter • 600 g Frischkäse (12 % Fett i. Tr., z. B. Philadelphia Balance) • 300 g Naturjoghurt
- 3 EL Zitronensaft • 150 ml Prosecco • 4 Beutel „Gelatine Fix“ (z. B. von Dr. Oetker) • 75 g Zucker
- 200 g Rote Johannisbeeren
- 150 ml Roter Johannisbeersaft
- 50 ml Cassis (Likör oder Sirup, z. B. von Monin oder Voelkel)


1 Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und die Kekse mit einer Teigrolle fein zerbröseln. Butter in einem kleinen Topf zerlassen und mit den Bröseln vermengen. Eine Springform (Ø 26 cm) am Boden mit Backpapier auslegen. Die Bröselmasse als Boden in die Form drücken. Im Kühlschrank ca. 30 Min. fest werden lassen.

2 In der Zwischenzeit den Frischkäse mit Joghurt, Zitronensaft und Prosecco zu einer glatten Masse verrühren. 3 Beutel „Gelatine Fix“ zufügen und 1 Min. rüh-

ren. Zucker untermengen. Creme auf den Bröselboden geben und mit einer Palette glatt streichen. Torte in den Kühlschrank stellen und die Creme in ca. 2 Std. fest werden lassen.

3 Johannisbeeren in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Beeren mit einer Gabel von den Rispen streifen. Fruchtsaft mit Likör verrühren. 1 Beutel „Gelatine Fix“ zufügen und ca. 1 Min. rühren. Beeren unterheben und die Creme gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Torte ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

 **Vorbereiten ca. 40 Min. Kühlen ca. 3 1/2 Std.**  **Einfach**  **Pro Stück ca. 290 kcal, E: 8 g, F: 16 g, KH: 25 g**
GANZ OHNE BACKEN

 **Für den Tortenboden können Sie ebenso gut Butterkekse oder Amarettini verwenden. Wer es nicht so süß mag, wählt Zwieback. Nach dem Zerbröseln im Beutel wie im Rezept weiterverarbeiten.**

Freuen Sie sich auf die neue

Lisa Kochen & Backen

Ab 21. Juli im Handel

Weitere Themen

◆ Leichte Sommersalate zum Genießen ◆ Hausrezepte: Hier geht es um die Wurst – neue Rezept-Ideen mit Bratwurst & Co. ◆ Leserwettbewerb: die besten Konfitüren ◆ Schlemmerreise: Dänemark

Fix & einfach

Raffinierte Kreationen wie pikant gewürztes Hähnchenbrustfilet mit Paprikaspieß liebt die ganze Familie



Saison-Gemüse

Gefüllt, als Tarte oder mit Pasta: Sonnengereifte Tomaten sind jetzt ein Hochgenuss

Schlemmen wie im Urlaub



Extra

Lasagne und andere mediterrane Köstlichkeiten zaubern fix Urlaubslaune auf den Tisch



Süße Sünde

Kleine Brom- und Heidelbeeren kommen in Kuchen und Desserts groß raus

Fotos: Maria Harder, M.I.G./Malke Jessen, StockFood (4)



Trend

Saftig, süß und lecker – Melonen sind im Sommer der ideale Snack

Traumtorte

Bernd Siefert's herrlich erfrischende Orangen-Tarte sollten Sie unbedingt probieren!

